MOJE ZDROWIE

miesięcznik • nr 10 (24) **listopad** 2011

MAGAZYN **BEZPŁATNY**

4 SPOSOBY NA BIAŁE ZĘBY

NOS JAK KRAN
ZAPALENIE ZATOK

OTULONA ZAPACHEM
JAK WYBRAĆ PERFUMY?

JESIENNA APATIA
POKONAJ ZMĘCZENIE

ZAMIENNIKI LEKÓW
NIE PRZEPŁACAJ

TEMAT MIESIĄCA:

WYGRAJ Z BÓLEM

DIAGNOZA I LECZENIE • GDY BOLI BRZUCH • NOCNE CIERPIENIA

ISSN 2081-447X

Suplement diety

bactilac SF

Równowaga mikroflory bakteryjnej układu pokarmowego

Głównymi składnikami preparatu są cztery szczepy bakterii występujące w prawidłowej mikroflorze przewodu pokarmowego. Spożywanie preparatu BACTILAC SF uzupełnia florę bakteryjną przewodu pokarmowego, która jest niezbędna w procesach trawienia i wchłaniania składników pokarmu oraz do wykształcenia miejscowej odporności.

Wskazania: zaburzenia funkcjonowania układu pokarmowego: wzdęcia, zaparcia, biegunki, obniżona odporność.

BEZ KONIECZNOŚCI PRZECHOWYWANIA W LODÓWCE

NORD FARM

Essetil COMPLEX

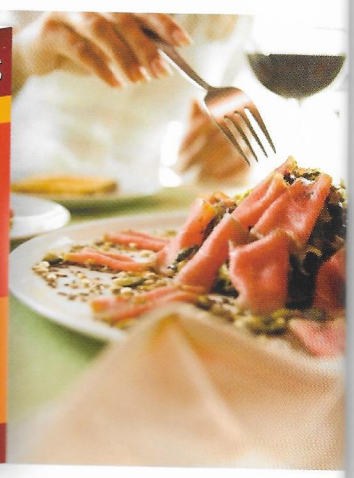
OCHRONA I NATURALNA REGENERACJA WĄTROBY

Składnikami suplementu diety

Essetil Complex

są fosfolipidy, ekstrakt z liści karczocha, ekstrakt z korzeni rzodkwi oraz witaminy z grupy B, które wspomagają utrzymanie wątroby w dobrej kondycji oraz optymalizują jej funkcje fizjologiczne. Obecna w preparacie lecytyna rzepakowa stanowi źródło fosfolipidów.

Wskazania: zaburzenia pracy wątroby po spożyciu ciężkostrawnych pokarmów, silnych leków, alkoholu.



Teraz nowe większe opakowanie!

Podmiot odpowiedzialny:
NORD FARM Sp. z o.o.

... w trosce o Twoje zdrowie!

NORD FARM

DRODZY CZYTELNICY

O tym, jak bardzo „demokratyczny" jest ból, świadczą statystyki: co czwarty Polak zawsze stara się mieć przy sobie środki przeciwbólowe. Jeden na pięciu mieszkańców Europy cierpi z powodu bólu przewlekłego, z czego jedna trzecia odczuwa ból codziennie. Wielu cierpiącym nie można jeszcze niestety skutecznie pomóc.

W tym miesiącu przyjrzymy się bliżej zjawisku bólu. Chociaż wiemy już, jak powstaje jego wrażenie, lekarze często bywają bezradni. Specjaliści ciągle też nie potrafią dokładnie wytłumaczyć zjawiska bólu nocnego. Zachęcam do lektury naszego stałego działu Temat miesiąca, który przygotowaliśmy w nowej, bardziej czytelnej szacie graficznej. Znajdą tam Państwo trzy materiały: „Wygraj z bólem", „Siedem powodów bólu brzucha" oraz artykuł pt. „Ciemna strona nocy".

Poza tym jak zwykle w „Moim Zdrowiu" mnóstwo praktycznych porad. Jak leczyć katar i jak zaradzić zapaleniu zatok, piszemy w artykule „Dziurki w nosie jak melony". A jeśli ktoś się zastanawia, czy zmęczenie o tej porze roku to stan na pewno normalny, odsyłam do materiału „Czy to na pewno jesienna apatia?". Okazuje się bowiem, że za osłabieniem i znużeniem mogą stać choroby.

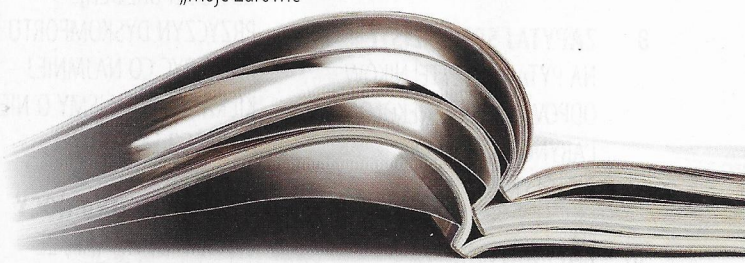
Zachęcam też do udziału w naszych konkursach: urodzinowym, polegającym na wyborze najładniejszej okładki w historii istnienia naszego tytułu (wszystkie zaprezentowaliśmy w zeszłym miesiącu) oraz drugim – Recepcie na zdrowie. Jeśli mają Państwo swoje sposoby na zdrowie zimą, albo skutecznie walczą z jakąś chorobą, prosimy podzielić się z nami Waszymi historiami. Opublikujemy je na łamach pisma, a najciekawsze nagrodzimy.

SYBILLA WALCZYK
redaktor naczelna miesięcznika
„Moje Zdrowie"

W NASTĘPNYM NUMERZE:

- HOMEOPATIA W LECZENIU CHORÓB OCZU
- KU PAMIĘCI – DLACZEGO WŁAŚNIE ZIMĄ POJAWIAJĄ SIĘ PROBLEMY Z PAMIĘCIĄ?
- GDY BOLĄ STAWY, MOŻESZ SOBIE POMÓC
- PAJĄCZKI NA SKÓRZE – PIELĘGNACJA SKÓRY NACZYNKOWEJ
- PREZENT OD FARMACEUTY - POLECAMY ZESTAWY UPOMINKOWE Z APTEKI

SZUKAJCIE NAS W GRUDNIU W APTEKACH



MIESIĘCZNIK
MOJE ZDROWIE

nr 24, listopad 2011

Pod redakcją:
Wydawca Świat Zdrowia S.A.
ul. Szosa Bydgoska 52, 87-100 Toruń
tel. (56) 66 22 419

Redaktor naczelna
Sybilla Walczyk
sybilla.walczyk@mojezdrowie.com.pl

Współpraca
Małgorzata Grosman, Renata Mazurowska, Daniel Lenart, Aneta Żukowska, Eliza Koźmińska-Sikora, Barbara Hołub, Barbara Władyka

Fotoedycja
Łukasz Pawlak

Zdjęcia: Thinkstock/FPM, EN, Free, Stockfood/Free, mat. prasowe

Zdjęcie na okładce: FPM

Reklama
Magdalena Lipińska
magdalena.lipinska@neuca.pl
tel. (56) 66 22 321

Projekt graficzny IQIQ

Skład NEKK Sp. z o.o., www.nekk.pl

Druk **RR Donnelley**

Miesięcznik przygotowany na zlecenie Prosper SA

Wydawca nie ponosi odpowiedzialności za treść i formę reklam ani za błędne zastosowanie preparatów przedstawianych w magazynie przez producentów i dystrybutorów.
Redakcja zastrzega sobie prawo do skracania i redagowania nadesłanych tekstów.

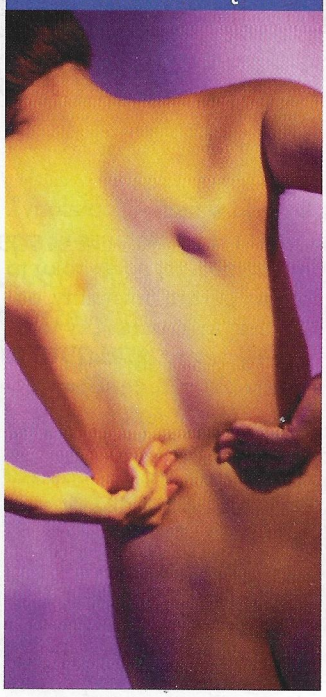
NIE TYLKO MEDYCYNA

6 **LISTY DO REDAKCJI**
„DZIŚ WIEM, ŻE STRACIŁAM WIELE LAT NA NIEPOTRZEBNE NIEPOROZUMIENIA. BARDZO BRAKUJE MI MĘŻA, WIELU RZECZY ŻAŁUJĘ" – PISZE PANI ŁUCJA

8 **ZAPYTAJ SPECJALISTĘ**
NA PYTANIA CZYTELNIKÓW ODPOWIADAJĄ GINEKOLOG, LARYNGOLOG ORAZ DIETETYK

10 **KALEJDOSKOP**
ZASKAKUJĄCE WIEŚCI ZE ŚWIATA NAUKI. W TYM MIESIĄCU PISZEMY M.IN. O NATURALNYM ANTYBIOTYKU I LECZENIU ZAPACHAMI

TEMAT MIESIĄCA

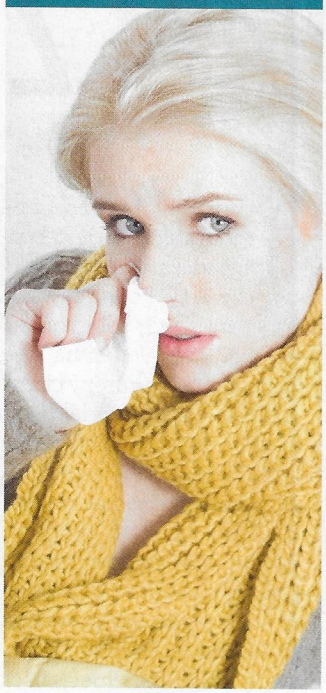


12 **WYGRAJ Z BÓLEM – OD DIAGNOZY DO LECZENIA**
– JAK POWSTAJE BÓL I CZY JEGO ODCZUWANIE ZALEŻY OD PORY DNIA?

16 **SIEDEM POWODÓW BÓLU BRZUCHA**
GDY BOLI BRZUCH, PRZYCZYN DYSKOMFORTU MOŻE BYĆ CO NAJMNIEJ KILKA. ZAPYTALIŚMY O NIE NASZEGO EKSPERTA

20 **CIEMNA STRONA NOCY**
CZASEM BYWA TAK, ŻE BÓL DOPADA NAS DOPIERO PO ZMROKU. GDY SEN NIE NADCHODZI, CZUJEMY SIĘ JESZCZE GORZEJ

WARTO WIEDZIEĆ



24 **PRZERYWANIE CISZY**
O POWROCIE DO ŚWIATA DŹWIĘKÓW

30 **DZIURKI W NOSIE JAK MELONY**
KATAR I ZAPALENIE ZATOK

33 **CZY TO TYLKO JESIENNA APATIA?**

36 **LEK NA DROGIE LEKI**
TAŃSZE ZAMIENNIKI

38 **MENU REKONWALESCENTA**

42 **NAJMODNIEJSZY DODATEK**
BIAŁY UŚMIECH

44 **BARDZO WSTYDLIWY PROBLEM**

46 **ATOPOWA, CZYLI WYMAGAJĄCA**

48 **GALOPUJĄCE CIŚNIENIE**
BYWA PODSTĘPNE I GROŹNE

MIĘDZY DUSZĄ A CIAŁEM

51 **DOROSŁE DZIECI ALKOHOLIKÓW**
TAM, GDZIE ALKOHOL JEST NAJWAŻNIEJSZY, POTRZEBY DZIECI SCHODZĄ NA DALSZY PLAN. GABINET TERAPEUTYCZNY JEST MIEJSCEM, GDZIE MOŻNA UPORAĆ SIĘ Z DEMONAMI PRZESZŁOŚCI

54 **GDY W RODZINIE KTOŚ UMIERA**
NIGDY NIE JESTEŚMY PRZYGOTOWANI NA ODEJŚCIE NASZYCH BLISKICH. JAK SOBIE PORADZIĆ Z BÓLEM PO TAKIEJ STRACIE?

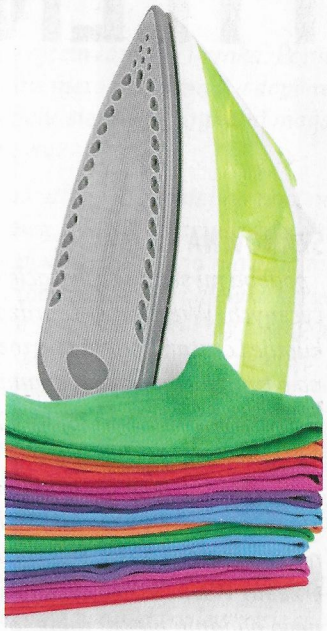
URODA NA CO DZIEŃ

57 **PROBLEM WOKÓŁ OKA**
SKÓRA WOKÓŁ OCZU JEST WYJĄTKOWO DELIKATNA, NAJDELIKATNIEJSZA NA CAŁEJ TWARZY. BY JĄ NALEŻYCIE CHRONIĆ, POWINNYŚMY SIĘGAĆ PO ODPOWIEDNIE, DOSTOSOWANE DO NIEJ KOSMETYKI

60 **OTULONA ZAPACHEM**
WYBÓR PERFUM TO NIE LADA WYZWANIE, JEDNAK PRZESTRZEGAJĄC KILKU PODSTAWOWYCH ZASAD, MOŻESZ ZNALEŹĆ TEN, KTÓRY WYDAJE SIĘ BYĆ STWORZONY SPECJALNIE DLA CIEBIE

63 **MAKIJAŻ ŚLUBNY**
W TYM DNIU KAŻDA KOBIETA CHCIAŁABY WYGLĄDAĆ WYJĄTKOWO. PODPOWIADAMY, JAK DOBRAĆ MAKE-UP DO SUKNI I DODATKÓW

DOM

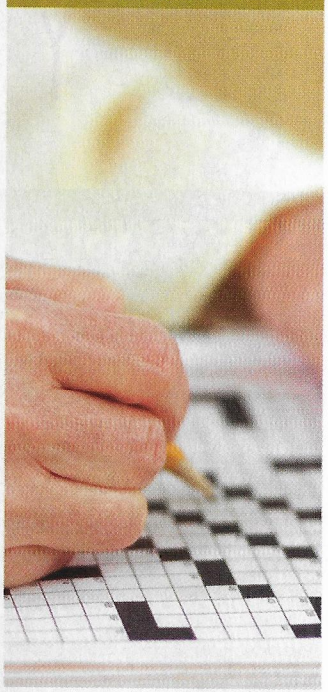


66 **BEZ NIESPODZIANEK**
PRASUJESZ SWOJĄ ULUBIONĄ BLUZKĘ, A TU NAGLE – O NIE! – ŻELAZKO ZOSTAWIA NA RĘKAWIE BRZYDKĄ SMUGĘ. ZNASZ TO? NIE BĘDZIE TAKICH NIESPODZIANEK, JEŚLI BĘDZIESZ REGULARNIE CZYŚCIĆ STOPĘ ŻELAZKA

W ŚWIECIE SMAKÓW

68 **KOPALNIA WITAMIN**
CZY POSIŁEK MOŻE BYĆ JEDNOCZEŚNIE SMACZNY I ZDROWY? OCZYWIŚCIE! PRZEDSTAWIAMY PRZEPISY NA SYCĄCE, PYSZNE I WZMACNIAJĄCE ODPORNOŚĆ POTRAWY

RELAKS



72 **ZABAWY DLA DZIECI**
Z UPOMINKAMI

73 **KRZYŻÓWKA PANORAMICZNA**

74 **TAROT IMIENNY DO POCZYTANIA**

Za poprawne rozwiązanie krzyżówki z września i najładniejsze wierszyki zestawy kosmetyków Catzy otrzymują:
1. Elżbieta Bińczak (Wrocław)
2. Alina Iskierka (Bielsko-Biała)
3. Adam Gajek (Nieborów)

Książkę pt. „Wspólnie pokonajmy raka" otrzymuje:
1. Ireneusz Garaszczukowski (Poznań)
2. Ewa Wyrwał (Poznań)
3. Gertruda Mohlek (Murów)

Za poprawne rozwiązanie krzyżówki obrazkowej oraz piękne rysunki nagrody – książki wydawnictwa Zielona Sowa otrzymują:
1. Zosia Przystajko (Brzeg)
2. Julia Leszka (Kąty Wrocławskie)
3. Staś Rajewicz (Kobylnica)
4. Mateusz Dec (Sokołów Młp.)
5. Alicja Ciszewska (Niechlów)
6. Szymon Stanclik (Wrocław)
7. Małgorzata Zielińska (Sopot)
8. Natalia Stachera, Bartek Strzeliński (Borów)

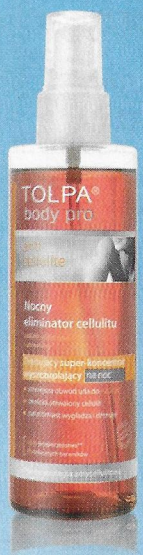
LISTY OD CZYTELNIKÓW

ŚPIESZMY SIĘ KOCHAĆ LUDZI...

Jak w każdej rodzinie, tak i w naszej bywało różnie. Na szczęście nikt nie chorował, ale zdarzało się, że brakowało pieniędzy, złościliśmy się na siebie wzajemnie, pojawiały się czasem łzy. Mam taką naturę, że troszczę się o innych, zapominając o sobie. Czułam się czasami lekceważona przez moich mężczyzn, ale też – prawdę powiedziawszy – nie robiłam nic, by to zmienić. Użalałam się nad sobą, robiłam z siebie tę biedną matkę i żonę, ale przez lata nie zdecydowałam się na poważną rozmowę z moimi bliskimi o tym, co czuję.

Nic dziwnego, że z czasem zaczęło się między nami psuć. Syn miał już swoje życie, a nieporozumienia między moim mężem i mną stworzyły mur. Żyliśmy obok siebie. Niby razem, ale osobno.

Pewnego dnia okazało się, że mąż ma raka. Niestety, diagnoza była postawiona bardzo późno, lekarze nie dawali mu dużych szans na wyleczenie. I wtedy, gdy każde z nas wiedziało, że wkrótce się rozstaniemy, wszystko się między nami zmieniło. Mieliśmy czas porozmawiać, wszystko sobie wyjaśnić. Zbliżyliśmy się do siebie, odżyło dawne uczucie. Niestety, los zabrał mi męża właśnie wtedy, gdy był mi najbliższym człowiekiem. Dziś wiem, że straciłam wiele lat na niepotrzebne nieporozumienia. Bardzo brakuje mi męża, wielu rzeczy żałuję. A najbardziej tego, że zapomniałam o tym, że „śpieszmy się kochać ludzi, tak szybko odchodzą".



Łucja

SZANOWNA REDAKCJO,

podoba mi się, że zachęcacie Czytelniczki do badań profilaktycznych. Wiele gazet (bardzo lubię gazety i naprawdę wiele kupuję i czytam) stawia na rozrywkę, plotki, urodę, a zapomina o tym, by między stronami „przemycić" treści ważniejsze. U Was jest inaczej. Uczycie, wyjaśniacie, ale pamiętacie także o artykułach rozrywkowych, relaksujących.

W ostatnim numerze znalazłam bardzo obszerny artykuł o piersiach, z wypowiedziami lekarza, z instrukcją tego, jak należy badać piersi. Brawo. Takich rzeczy nam – Polkom – trzeba. Wiem sama po sobie, bo nie mam nawyku regularnego badania piersi, robię to, jak mi się przypomni, a dzięki Wam po dłuższej przerwie znowu uświadomiłam sobie, że trzeba dbać o siebie i badać się. Dziękuję i oby tak dalej.

Anna

BARDZO SIĘ CIESZĘ, ŻE...

...macie tyle konkursów dla Czytelników. Do tej pory sporadycznie wysyłałam rozwiązania krzyżówek, uważam, że nie mam szczęścia w życiu, a tymczasem tak od niechcenia wysłałam do Was swój wierszyk na konkurs i wygrałam!

Sprawiliście mi ogromną radość. I choć wiem, że aż tak dużo szczęścia mieć nie można, nadal biorę udział w Waszych konkursach. Odkryłam bowiem, że pisanie śmiesznych wierszyków i fraszek mnie relaksuje. A jak jeszcze pomyślę, że w Redakcji ktoś otwiera mój list i śmieje się, czytając moją fraszkę, to od razu poprawia mi się humor.

Serdecznie pozdrawiam.

Irena

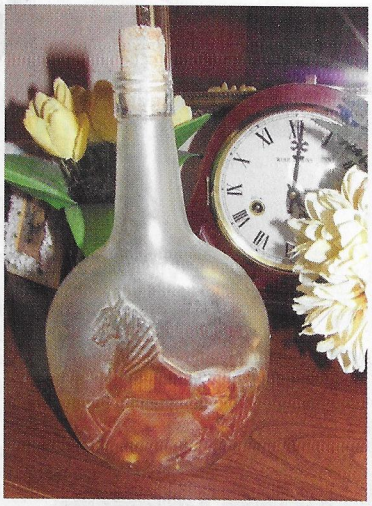
NAGRODA *za najciekawszy list*

W tym miesiącu nagrodę otrzymuje pani Łucja.
Autorka listu otrzymuje od nas
dermokosmetyk firmy Tołpa.
Gratulujemy!

NAPISZ DO NAS!

Listy do redakcji prosimy kierować na adres:
sybilla.walczyk@mojezdrowie.com.pl
lub **Moje Zdrowie, ul. Szosa Bydgoska 52, 87-100 Toruń.**
Najciekawszy z nich opublikujemy i nagrodzimy.

MOC BURSZTYNÓW!



Witam serdecznie!
Jestem szczęśliwym mężem oraz ojcem córeczki i synka. Ponieważ zawsze w pierwszej kolejności wybieram naturalne metody leczenia, a dopiero gdy one zawiodą, sięgam po leki, postanowiłem podzielić się z Czytelnikami magazynu „Moje Zdrowie" przepisem na nalewkę bursztynową.

Mój synek często się przeziębia i wtedy, najlepiej na noc, nacieram mu tą nalewką stopki, plecy i klatkę piersiową. Nalewka działa rozgrzewająco, a jej zapach oczyszcza przy okazji zapchany nosek. Przepis na nią dała mi moja teściowa, która również przekonała mnie do jej stosowania. Ale nalewka sprawdza się także w przypadku innych dolegliwości. Moja żona ma problemy z kręgosłupem, jest po dwóch operacjach, często bolą ją plecy, zwłaszcza gdy ją przewieje. Wtedy także natarcie nalewką przynosi szybkie uśmierzenie bólu.
Nalewką można także natrzeć skronie, gdy boli nas głowa.

Mariusz

PRZEPIS NA NALEWKĘ BURSZTYNOWĄ
Nalewka bursztynowa, 50 g bursztynów, 0,5 l spirytusu
Kawałki bursztynów wypłukać w wodzie, wsypać do butelki i zalać spirytusem. Odstawić na 10 dni i... nalewka gotowa. Spirytus powinien zabarwić się na brązowo. Gdy nalewka się skończy, należy rozkruszyć bursztynki i ponownie zalać spirytusem.

SPACER DOBRY NA WSZYSTKO

Droga Redakcjo,
nigdy nie należałam do osób szczególnie aktywnych fizycznie. W czasach mojej młodości edukacja zdrowotna kulała, nikt nie przejmował się sposobem odżywiania, rekreacją itp. Nic dziwnego, że będąc 35-letnią kobietą czułam się 10 lat starzej. Po urodzeniu córki przytyłam, czułam się nieatrakcyjna, ociężała.
I pewnie dziś byłoby ze mną jeszcze gorzej, gdyby nie to, że moja córka – już jako nastolatka – postanowiła zabrać się za mnie. Wiedziała, że ciężko będzie namówić mnie na gimnastykę, więc najpierw regularnie wyciągała mnie na spacery. Początkowo marudziłam, bo jesienią ubiegłego roku też było bardzo zimno, a ona kazała mi godzinę spacerować. Ale po jakimś czasie odkryłam, że przywykłam do tych wycieczek. Las jesienią jest przepiękny!
I to był przełomowy moment. Sama bowiem postanowiłam, że kupię sobie kijki do nordic walking i zacznę spacerować z nimi. Już nie przeszkadzało mi, że na dworze jest coraz zimniej. Organizm musiał się zahartować, bo tamtej zimy ani razu nie zachorowałam. Poprawiła mi się kondycja fizyczna – już nie sapałam wchodząc na drugie piętro. Dziś czuję się zupełnie inną osobą. Schudłam, nic mnie nie boli, czuję się młodsza, odżyłam.
Drodzy Czytelnicy, zachęcam do spacerowania. To najlepsza recepta na zdrowie dla seniorów!

Ewelina

NAGRODA

Za swoją opowieść pani Ewelina otrzymuje od nas nagrodę – blender firmy Zelmer.
Gratulujemy!

ZAPYTAJ SPECJALISTĘ

OSWOIĆ MENOPAUZĘ

Wkraczam w okres menopauzy. Obawiam się związanych z tym niedogodności, zwłaszcza nietrzymania moczu, ale także niedogodności natury seksualnej, wreszcie wahań nastroju itp. Co mogę zrobić, by menopauza była jak najmniej dokuczliwa?

Maria, 48 lat

DR N. MED. MEDARD LECH

ginekolog-położnik, specjalista z zakresu zdrowia publicznego, ekspert Europejskiego Towarzystwa Antykoncepcji, redaktor naczelny kwartalnika „Antykoncepcja"

Po pierwsze, menopauza to jest tylko moment w życiu kobiety, bo dokładne znaczenie słowa „menopauza" to po prostu „ostatnia miesiączka". A więc kobieta może być albo w okresie przedmenopauzalnym, albo pomenopauzalnym. Faktycznie, wraz ze zbliżaniem się do „ostatniej miesiączki" pojawiają się liczne zwiastuny. Zwykle zaczynają się skracać okresy międzymiesiączkowe, zmienia się typ krwawienia miesiączkowego (miesiączki są bardziej skąpe), może pojawiać się suchość w pochwie (to mogą być te „niedogodności natury seksualnej") i skłonność do częstszej potrzeby oddawania moczu. Mogą się zdarzyć epizody trudności w zasypianiu lub tzw. „uderzenia gorąca". Ale oczywiście wszystkie te objawy (i ich nasilenie) nie są takie same u wszystkich kobiet.

O ile odczuwa już Pani któryś z wymienionych objawów, to oczywiście warto o tym porozmawiać ze swoim lekarzem. „Domowym" sposobem radzenia sobie z tymi problemami jest przyjmowanie preparatów sojowych (zawierających fitoestrogeny). W aptekach jest wiele takich preparatów, a farmaceuci chętnie pomagają w ich doborze.

DIETA DLA WŁOSÓW

Ostatnio zauważyłam, że wypada mi więcej włosów. Być może jest to związane z tym, że byłam na diecie odchudzającej i zrzuciłam 5 kg. Starałam się odżywiać racjonalnie, jednak widzę, że włosy wyraźnie zrobiły się słabsze i wypadają. Jaką dietę stosować, by zaradzić wypadaniu włosów?

Lidia, 32 lata

KATARZYNA BŁAŻEJEWSKA

mgr dietetyki klinicznej i psychodietetyczka. Prowadzi portal www.studiodietetyki.pl oraz blog dotyczący żywienia kobiet w ciąży i dzieci www.dietetyczkawciazy.pl

Wypadanie włosów to odpowiedź naszego organizmu na niewystarczającą ilość białka (głównie aminokwasów siarkowych), witamin i minerałów.

Aby powstrzymać ten proces, musimy uzbroić się w cierpliwość – nie zauważymy zmiany z dnia na dzień. Pamiętajmy o tym, by nasza dieta była jak najbardziej urozmaicona. W naszym jadłospisie powinno znajdować się dużo warzyw i owoców (najlepiej tych sezonowych). Są one źródłem cennych składników odżywczych. Jesienią polecam bogate w biotynę orzechy włoskie, szpinak, marchew i grzyby. Włosy zbudowane są z keratyny, którą czerpiemy przede wszystkim ze zbóż (zachęcam do jedzenia mało popularnych kasz i zarodków pszennych), ryb oraz jaj i nabiału. Ważne jest także zadbanie o skórę głowy i spożywanie witamin A, C oraz E, które znajdziemy w czerwonych, żółtych, pomarańczowych oraz ciemnozielonych warzywach i owocach (m.in. papryce, brokułach, śliwkach i brzoskwiniach). Polecam również kiełki, orzechy i nasiona (słonecznika, dyni, a także roślin strączkowych). Produkty te bogate są również w cynk, magnez i krzem.

KONTAKT Z EKSPERTEM

Pytania do naszych ekspertów należy wysyłać pocztą lub e-mailem na adres: **sybilla.walczyk@moje zdrowie.com.pl**

WODA MORSKA

Moje dziecko (7 miesięcy) ma bardzo często wysuszoną śluzówkę noska. Dodatkowo spodziewam się, że o tej porze roku często będzie miało katar, a centralne ogrzewanie w mieszkaniu nie pomoże w utrzymaniu śluzówki nosa w dobrej formie. Słyszałam, że w takich sytuacjach doskonale sprawdza się woda morska. Jak ją stosować? Czy rzeczywiście może ona pomóc i czy można ją przedawkować?

Amelia, 29 lat

DR N. MED. MICHAŁ MICHALIK

specjalista otolaryngologii, chirurgii głowy i szyi, założyciel i właściciel Centrum Medycznego MML. Jest absolwentem Wojskowej Akademii Medycznej w Łodzi, członkiem polskich i międzynarodowych towarzystw medycznych

Mogę Panią uspokoić – u niemowląt izotoniczny roztwór wody morskiej można stosować kilka, a nawet kilkanaście razy dziennie bez najmniejszej obawy o przedawkowanie. Trzeba jednak uważać, żeby pojedyncze dawki nie były zbyt duże, gdyż wpływający do nosogardła roztwór mógłby dostać się do dolnych dróg oddechowych i wywołać odruch kaszlu.

Warto także po podaniu roztworu wody morskiej położyć dziecko na kilka minut na brzuchu, żeby wydzielina z nosa mogła bez przeszkód wypłynąć przez otwory nosowe. W aptekach znajdziemy także hipertoniczne preparaty wody morskiej, które charakteryzują się zwiększoną zawartością soli. Jednak częściej stosuje się je u osób dorosłych niż u dzieci.

Reasumując – w przypadku Pani dziecka stosowanie wody morskiej może pomóc w pozbyciu się przykrych dolegliwości.

Odpowiedź eksperta publikowana w magazynie nie stanowi porady lekarskiej, opinii, orzeczenia lub informacji o stanie zdrowia w myśl Ustawy o zawodach lekarza i lekarza dentysty.

reklama

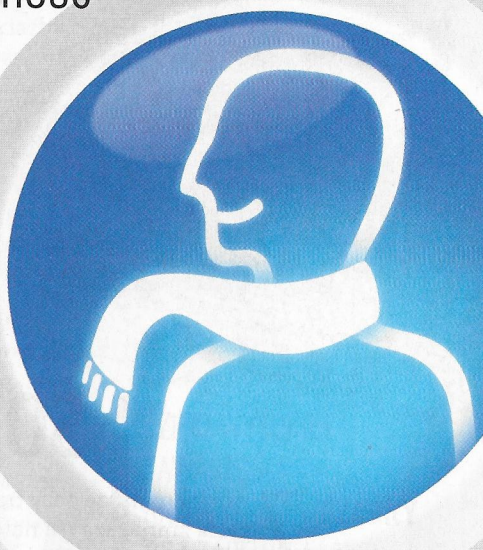
Suplement diety

Bronchopect®

syrop *120 ml*

działanie składników:

- drogi oddechowe
- gardło i krtań
- struny głosowe
- odporność



Idealny wybór na okres infekcji, przeziębień, kaszlu, bólów gardła i chrypek.

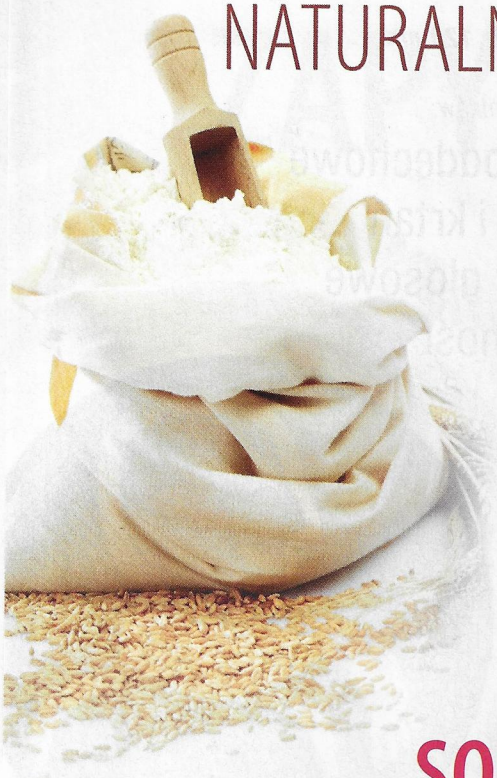
Syrop **Bronchopect®** dzięki kompozycji prawoślazu z tymiankiem kompleksowo łagodzi te problemy. Ponadto dzięki dodatkowi wyciągu z aceroli charakteryzuje się bardzo dużą zawartością wzmacniającej odporność, naturalnej witaminy C.

wysoka zawartość naturalnej witaminy **C**

Korzystne efekty można zaobserwować po 1 dniu stosowania produktu. Zalecane dzienne spożycie: 3 × 15 ml (3 × 1 łyżka stołowa). Nie należy przekraczać porcji zalecanej do spożycia w ciągu dnia. Skład: sacharoza, woda, wyciąg z korzenia prawoślazu, wyciąg z ziela tymianku, wyciąg z owoców aceroli, kwas benzoesowy - konserwant.

Herbapol S.A. POZNAŃ TYLKO NATURA

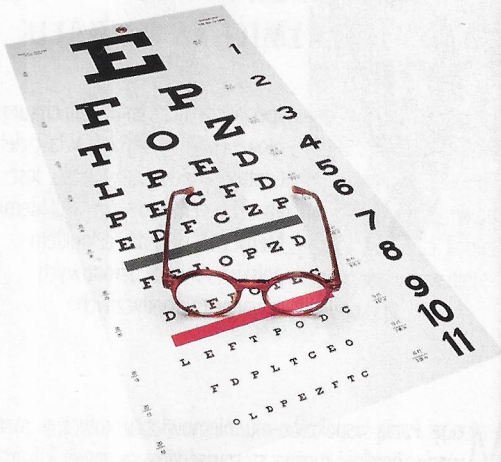
NATURALNY **ANTYBIOTYK**



Orkisz – przez lata niedoceniane zboże – przeżywa dziś renesans zainteresowania. A wszystko dlatego, że coraz więcej Polaków ceni sobie zdrową żywność. A ziarno orkiszu zawiera łatwo przyswajalne węglowodany, duże ilości białka oraz sporo nienasyconych kwasów tłuszczowych. Do tego jest źródłem żelaza, potasu, wapnia, cynku, miedzi i selenu oraz witamin A, E i D, witamin z grupy B oraz PP. Dojrzały orkisz zawiera także znaczne ilości ważnego dla skóry, włosów i paznokci kwasu krzemowego. W zbożu tym wykryto obecność rodanidu, czyli substancji biologicznie czynnej, która jest naturalnym antybiotykiem występującym w ślinie, krwi i mleku kobiecym. Orkisz poprawia aktywność mózgu i koncentrację, pozytywnie wpływa na nasz nastrój. Wzmacnia także ciało, pomaga przy zmęczeniu, spadku wydolności, problemach z sercem i układem krążenia, alergiach, przy wzmożonej podatności na infekcje, chorobach wątroby i nerek. Jeżeli więc jeszcze nie wykorzystujesz dobrodziejstw orkiszu – zmień to! Zwłaszcza o tej porze roku.

ORKISZ POPRAWIA **AKTYWNOŚĆ MÓZGU I KONCENTRACJĘ**, POZYTYWNIE WPŁYWA NA **NASZ NASTRÓJ**

SOKOLI WZROK



Z wiekiem nasze oczy tracą swoją sprawność. Już po 40 roku życia zmniejsza się naturalny system obronny oczu. Wzrok szybciej się męczy i bywa nieostry. Jego kondycję pogarsza niezdrowe jedzenie, otyłość, palenie tytoniu i przebywanie na słońcu bez okularów z filtrami. Zaradzić temu można dbając o dostarczanie organizmowi karotenoidów – luteiny i zeaksantyny.

To naturalne antyutleniacze chroniące siatkówkę oka. Ich brak jest przyczyną ciemnych plam w polu widzenia i zniekształcenia obrazu. Nasz organizm sam nie wytwarza karotenoidów, więc trzeba mu ich dostarczyć z zewnątrz. W jaki sposób? Karotenoidy znajdziemy w zielonych warzywach (szpinak, kapusta, fasola czy brokuły), owocach oraz specjalnych suplementach.

ZAPACH, KTÓRY LECZY

Aromaterapia znana jest od zarania dziejów. Dziś, gdy lekarze i farmaceuci potwierdzili, że olejki eteryczne mają wyjątkową zdolność zwalczania mikroorganizmów, bakterii, wirusów i grzybów, staje się ona coraz bardziej popularna.

Dla uzyskania efektu terapeutycznego olejki te możemy wdychać (inhalacje) lub nakładać na skórę (przy okazji masażu czy kąpieli). I nie chodzi w tym wypadku tylko o wdychanie przyjemnych dla zmysłów zapachów. Olejki eteryczne potrafią stymulować naturalne siły obronne organizmu. Olejek eukaliptusowy pomoże osobom przeziębionym. Podobne właściwości ma olejek goździkowy, rozmarynowy i z drzewa herbacianego. Przeciwbólowo działa olejek miętowy, lawendowy i jałowcowy. Problemy z bezsennością zwalczą olejek lawendowy, sandałowy oraz melisowy. Olejki pomogą nam zadbać także o urodę. Za pomocą olejku cyprysowego, grejpfrutowego oraz eukaliptusowego zwalczymy cellulit.

OLEJEK EUKALIPTUSOWY POMOŻE OSOBOM PRZEZIĘBIONYM. PODOBNE WŁAŚCIWOŚCI MA OLEJEK GOŹDZIKOWY, ROZMARYNOWY I Z DRZEWA HERBACIANEGO

AKTYWIZACJA SENIORÓW

Polska jest jednym z wielu krajów, w których utrzymuje się tendencja starzenia społeczeństwa. Przewiduje się, że do roku 2050 liczba osób w wieku ponad 65 lat wzrośnie o 70 procent. Proces ten stwarza konieczność stworzenia systemu, który aktywizowałby grupę 50+.

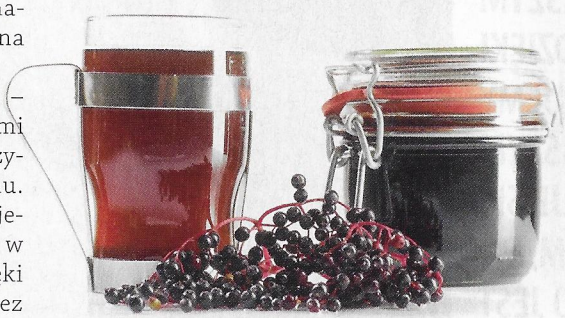
Ważną rolę pełnią także Uniwersytety Trzeciego Wieku – czyli uczelnie prowadzące zajęcia dla seniorów. W całej Polsce jest około 100 takich instytucji. Obraz starszego pokolenia jako ludzi biernych, schorowanych, w pełni dyspozycyjnych dla dzieci i wnuków, który wyłania się z naszych stereotypów, nie pokrywa się już z rzeczywistością. Coraz częściej senior to osoba nie tylko równie, ale często nawet bardziej aktywna od ludzi w wieku przedemerytalnym. Odpowiadając na rosnące potrzeby grupy 50+, coraz więcej branż adresuje do niej swoje produkty i usługi.

Warto wspomnieć chociażby o kursach językowych i wyjazdach turystycznych dla seniorów, sprzęcie i oprogramowaniu IT dostosowanym do możliwości starszej osoby czy specjalne oferty funduszy hipotecznych dla tej grupy.

CZARNY BEZ NA PRZEZIĘBIENIA

Sok z czarnego bzu jest od wieków wykorzystywany przez medycynę naturalną. Ma działanie napotne i moczopędne, dzięki czemu oczyszcza organizm z nagromadzonych toksyn. Dodatkowo wzmacnia naczynia krwionośne, pozytywnie wpływa na krążenie krwi.

Czarny bez jest źródłem antocyjanów – związków roślinnych będących naturalnymi antyoksydantami, czyli substancjami powstrzymującymi procesy starzenia się organizmu. Antocyjany znajdziemy także w malinach, jeżynach, czarnej porzeczce, owocach aronii, w czerwonej kapuście czy bakłażanach. Dzięki wysokiej zawartości antocyjanów czarny bez zapewnia skuteczną walkę z wolnymi rodnikami, łagodząc objawy przeziębienia czy grypy. Po moc czarnego bzu warto sięgać także profilaktycznie, zanim zachorujemy. Nie zapominajmy o tej porze roku wzmacniać odporność.

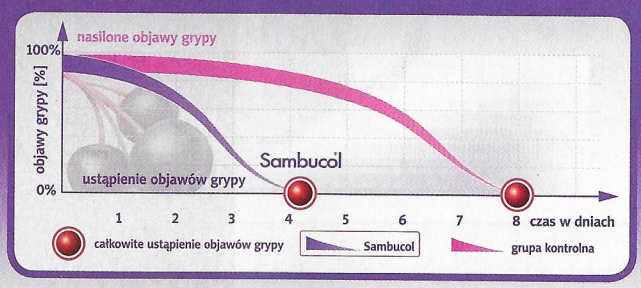


DZIĘKI WYSOKIEJ ZAWARTOŚCI ANTOCYJANÓW **CZARNY BEZ** ZAPEWNIA SKUTECZNĄ WALKĘ Z WOLNYMI **RODNIKAMI**

reklama

W GRYPIE I PRZEZIĘBIENIU

Sambucol®
STANDARYZOWANY EKSTRAKT Z CZARNEGO BZU



Skraca objawy grypy o 3-4 dni*

Sambucol® zawiera **Antivirin®** – opatentowany składnik wyizolowany z owoców czarnego bzu, który wspomagając organizm łagodzi objawy grypy i skraca czas ich trwania.

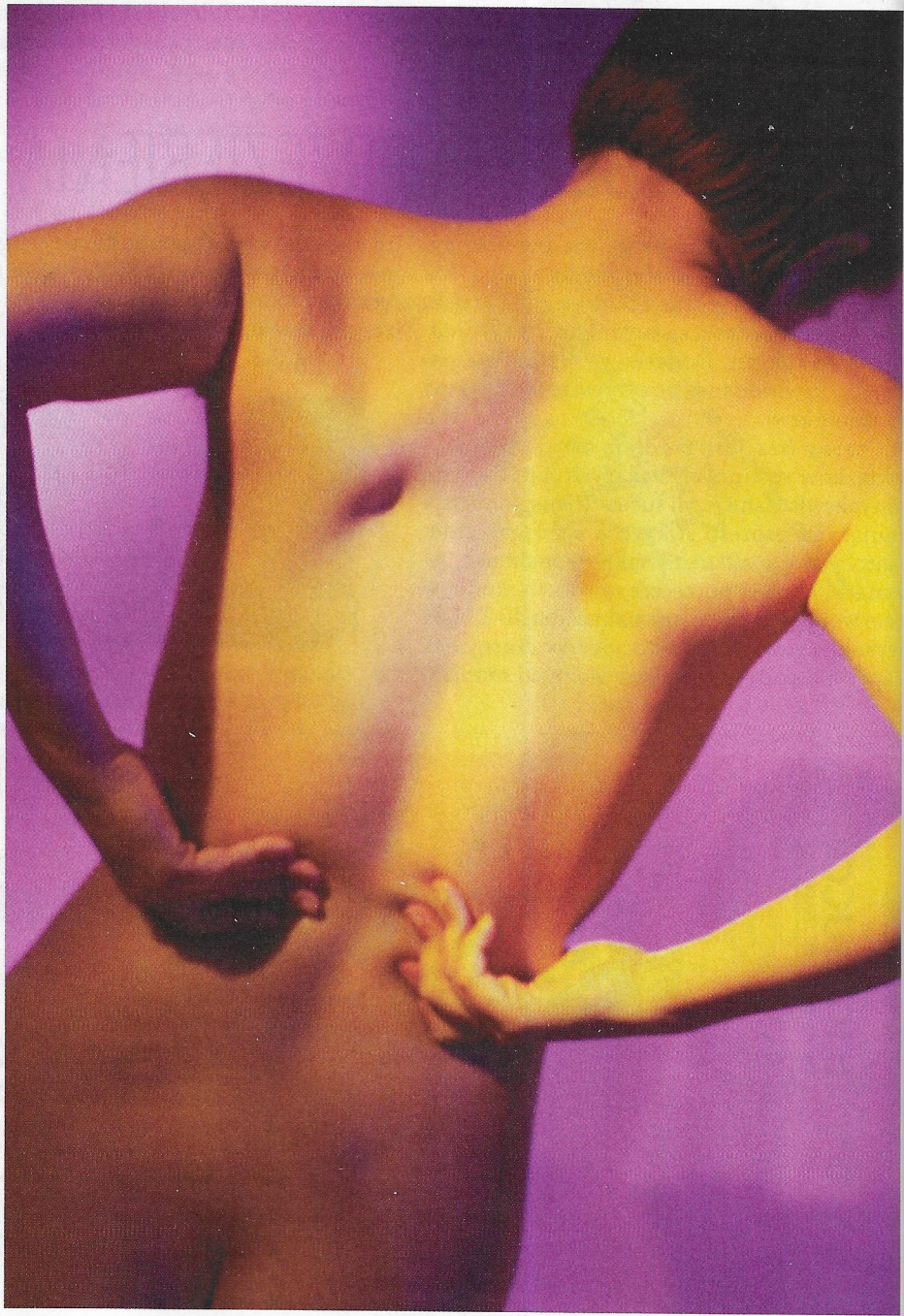
*www.sambucol.pl

WYGRAJ Z BÓLEM

OD DIAGNOZY DO LECZENIA

JEST NASZYM PRZYJACIELEM, BO DZIĘKI NIEMU DOWIADUJEMY SIĘ, ŻE W NASZYM ORGANIZMIE DZIEJE SIĘ COŚ ZŁEGO. WROGIEM, BO TRWAJĄCY DŁUGO JEST ŹRÓDŁEM CIERPIENIA.

MAŁGORZATA GROSMAN



Ból może być ostrzeżeniem, że coś złego dzieje się z naszym ciałem. Chociaż jest uciążliwy i przykry, jest bardzo potrzebny.

– Chodzi tu zwłaszcza o ostry ból, który sygnalizuje chorobę i w wielu przypadkach jest powodem jej wykrycia – podkreśla dr n. med. Teresa Smoczyńska, specjalista anestezjolog z Poradni Walki z Bólem w przychodni „Gdańska" w Bydgoszczy. – Natomiast zupełnie zbędne są bóle przewlekłe, bo już mamy świadomość, że jesteśmy chorzy, więc nie potrzebujemy tego sygnału.

JAK TO SIĘ DZIEJE...

...że odczuwamy ból? W uproszczeniu wygląda to następująco: przecinając skórę naruszamy też jakiś nerw, bo ich zakończenia rozsiane są po całym ciele. Podrażnienie struktury nerwowej jest sygnałem, który z uszkodzonego nerwu przekazywany jest do mózgu. Stamtąd płynie wówczas odpowiedź, odczytywana w skaleczonym miejscu, właśnie jako ból. Z kolei toczące nas stany zapalne powodują na przykład obrzęki, a wówczas dochodzi do uciśnięcia nerwów znajdujących się w pobliżu, które sygnał: „coś się dzieje" również przekażą do mózgu.

Ból, w zależności od tego, co go powoduje, może mieć różne nasilenie i być odbierany w zupełnie inny sposób. Odmiennie odbieramy dyskomfort związany z małym ubytkiem w zębie, inaczej, gdy mamy zapalenie miazgi. W dodatku każdy z nas odczuwa ból indywidualnie.

INDYWIDUALNA KWESTIA

– To dlatego, że każdy ma inny próg bólu, a to oznacza, że ból, który jest już dla jednej osoby nieznośny, dla innej jest jedynie przykry, ale do wytrzymania – tłumaczy dr Teresa Smoczyńska. – To właśnie dlatego niektórzy biegną do lekarza zaraz, gdy tylko coś ich zaboli lub natychmiast sięgają po lek przeciwbólowy. Nie wiemy dziś jeszcze, od czego zależy nasza wytrzymałość na ból, wiemy jednak, że jest to wypadkowa wielu czynników. Podejrzewamy, że ma to związek z chemią mózgu, z występowaniem w nim jakiejś substancji chemicznej, która łagodzi ból. Wiemy, na przykład, że tak mogą działać endorfiny i związki pokrewne, nazywane hormonami szczęścia. To związki, które pojawiają się w organizmie człowieka po wysiłku fizycznym i powodują poprawę nastroju.

Są jednak i takie bóle, które każdemu – bez względu na próg odporności – trudno wytrzymać.

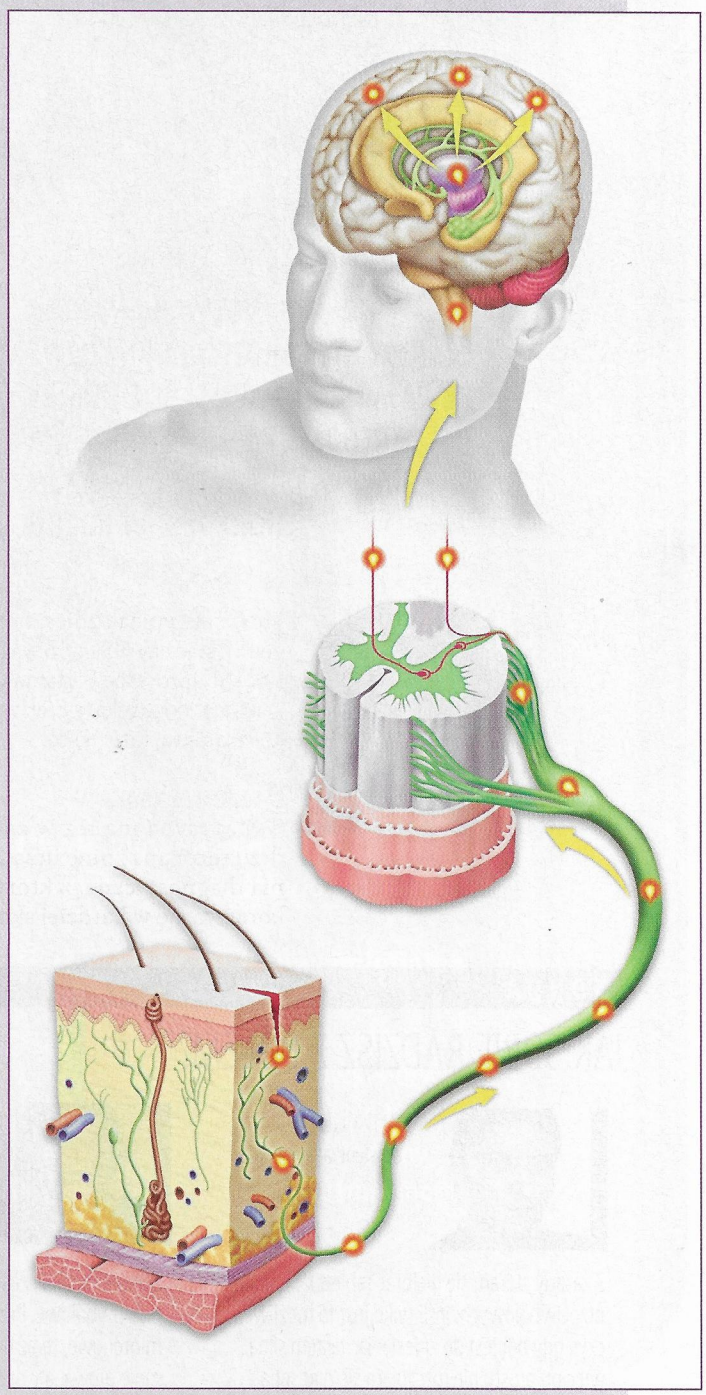
NIEZBĘDNA DIAGNOZA

Lekarze nie mają wątpliwości, że najgorszym sposobem reakcji na ból jest ograniczenie się wyłącznie do leków przeciwbólowych. Oczywiście, gdy jest to incydentalny ból głowy, związany z zepsutym zębem lub menstruacyjny – środek uśmierzający ból jest jak najbardziej wskazany. Jednak, gdy ból trwa 3-4 dni albo powraca kilka razy w miesiącu, bezwarunkowo powinniśmy udać się do lekarza, którego zadaniem będzie wyjaśnienie przyczyny bólu.

– Diagnoza jest w takiej sytuacji bezwzględnie potrzebna, bo nawracający lub przewlekły ból musi mieć przyczynę – podkreśla dr Teresa Smoczyńska. – Nie zawsze takie bóle będą świadczyć o poważnej chorobie, jednak tak właśnie może być, nie można ich więc lekceważyć.

Na szczęście, dziś już większość bólów można wyjaśnić dzięki takim metodom dia-

JAK POWSTAJE BÓL?



W wyniku np. przecięcia skóry powstaje nieprzyjemne doznanie. Za pośrednictwem nerwów jest ono przesyłane do rdzenia kręgowego, a następnie do kory czuciowej w mózgu. To właśnie w mózgu powstaje wrażenie bólu.

BÓLE NOWOTWOROWE ORAZ **RWY NAJBARDZIEJ DOKUCZLIWE BYWAJĄ NOCĄ**, NATOMIAST **CHOROBY KRĘGOSŁUPA I ZWYRODNIENIA STAWÓW** DAJĄ O SOBIE ZNAĆ, GDY **CHORY JEST W RUCHU**

gnostycznym jak zdjęcia rentgenowskie czy USG. Co ważne, na te najprostsze badania wysłać nas może lekarz pierwszego kontaktu, internista.

DIAGNOSTYKA BÓLU

Medycyna ma też w zanadrzu rezonans i inne urządzenia diagnostyczne, z których korzysta się w bardziej skomplikowanych przypadkach. Na takie badania chorego skieruje neurolog. I tu pojawia się problem, bo do specjalisty kolejka jest zawsze długa, na pierwszą wizytę czeka się zwykle kilka miesięcy. – Z drugiej strony, każdy chory chce dziś mieć zrobiony rezonans, mimo że nie w każdym przypadku jest uzasadnienie do jego wykonania – mówi dr Teresa Smoczyńska.

W ZALEŻNOŚCI OD...

Przewlekłe bóle charakteryzuje czasem okresowość występowania. Najbardziej typowe są pod tym względem choroby reumatoidalne, w przypadku których drastyczne nasilenie dolegliwości występuje wiosną i jesienią, czyli wówczas, gdy pogoda się zmienia. – Chorzy boją się jednak każdej zmiany pogody, nawet latem, bo muszą się wówczas liczyć z nasileniem bólu – podkreśla dr Teresa Smoczyńska. – Wiosną i jesienią bardziej dokuczliwe bywają także wrzody żołądka i dwunastnicy, a także niektóre migreny.

Choroby „reagują" też na pory dnia. Bóle nowotworowe oraz rwy najbardziej dokuczliwe bywają nocą, natomiast choroby kręgosłupa i zwyrodnienia stawów dają o sobie znać, gdy chory jest w ruchu. – Zwłaszcza nocne bóle muszą zwrócić uwagę osoby na nie cierpiącej i spowodować, że pójdzie ona do lekarza – dodaje dr Teresa Smoczyńska.

CIEKAWOSTKA

CIPA – tę chorobę w naszym kraju spopularyzował serial „Doktor House". W jednym z odcinków zajmował się nastolatką, która nie odczuwała bólu. Choć historia wydaje się nieprawdopodobna, to jednak wrodzony brak niezdolności do odczuwania bólu rzeczywiście istnieje. Osoby cierpiące na CIPA są bardziej niż inni ludzie narażeni na skaleczenia, oparzenia i inne urazy.

Zagrożeniem dla chorych są zamykające się drzwi czy woda lecąca do wanny, która może być po prostu zbyt gorąca.

SONDA

JAK SOBIE RADZISZ Z BÓLEM?

ANIA GOŁUŃSKA
asystentka biurowa

Z zasady staram się nie brać tabletek przeciwbólowych, jeśli tylko jest to możliwe, czyli gdy ból jest do zniesienia. Jestem silna, więc po prostu nie rozczulam się nad sobą i próbuję bez leku przetrwać złe samopoczucie. Miewam jednak silne bóle głowy, przy których sięgam po takie środki, bo wiem, że bez nich nie dałabym sobie rady.

PIOTR JANUCHOWSKI
trener biznesowy

Zawsze mam w zasięgu ręki tabletki przeciwbólowe. Przed laty miałem silne bóle migrenowe, teraz od czasu do czasu też boli mnie głowa, a wówczas nie da się pracować... Dlatego gdy wiem, że ból nadchodzi, zażywam środek, zanim się rozwinie. Zdaję sobie sprawę z tego, że nadużywanie leków jest szkodliwe, staram się więc zachować rozsądek, jednak priorytetem jest zawsze szybkie zwalczenie bólu.

OLA LIS
inżynier środowiska

Nie jestem zwolenniczką środków przeciwbólowych, więc zasadniczo po nie nie sięgam. Długo nie korzystałam też ze znieczulenia u dentysty, gdy jednak zdarzyła się sytuacja, w której było ono wskazane, okazało się, że na mnie... nie działa. Staram się więc przetrwać ból tak długo, jak się da. Zwinąć w kłębek i poleżeć w ciemnym, cichym pokoju, gdy boli głowa, zrobić ciepły okład i schować pod kołdrę, gdy boli brzuch.

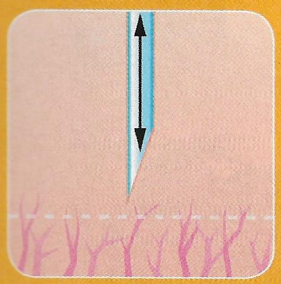
Roche

Mniej Auuua, więcej Huuura!

Nakłuwacze Accu-Chek Delikatne z natury

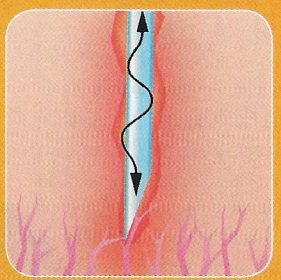
proven least painful' Clixmotion Technology

Dzięki technologii **Clixmotion** nakłuwacze **Accu-Chek** zapewniają wyjątkowo delikatne nakłucie, dla prawie bezbolesnego badania każdego dnia.



Technologia Clixmotion:

- Szybkie nakłucia bez żadnych drgań
- Kontrolowany ruch liniowy minimalizuje uszkodzenie naskórka



Konwencjonalna technologia:

- Może podrażniać końcówki nerwów i sprawiać ból spowodowany drganiami lancetu

Nakłuwacze Accu-Chek Softclix i Accu-Chek Multiclix z technologią Clixmotion.

Experience what's possible.

www.accu-chek.pl

1. Kocher S., Tshiang Tshiananga J.K., Koubek R. Comparison of Lancing Devices for Self-Monitoring of Blood Glucose Regarding Lancing Pain. Journal of Diabetes Science and Technology; September 2009 Volume 3, Issue 5: 1136-1143.

Roche Diagnostics Polska Sp. z o.o.
ul. Wybrzeże Gdyńskie 6B
01-531 Warszawa
tel. 22 481 55 80

ACCU-CHEK

ACCU-CHEK, ACCU-CHEK MULTICLIX, CLIXMOTION i SOFTCLIX są zastrzeżonymi znakami handlowymi firmy Roche. © 2009 Roche Diagnostics

SIEDEM POWODÓW BÓLU BRZUCHA

PRZYCZYN DYSKOMFORTU MOŻE BYĆ CO NAJMNIEJ KILKA. NASZ EKSPERT ROZWIEWA MITY DOTYCZĄCE BÓLU I PODPOWIADA, JAK SOBIE Z NIM RADZIĆ.

JERZY DZIEKOŃSKI

1 WĄTROBA

Boli mnie wątroba – myślimy. Tymczasem wątroba nie jest unerwiona. Można cierpieć nawet na jej marskość i nie mieć żadnych dolegliwości. Co zatem może oznaczać ból w prawym podżebrzu?

– Na ogół boli nas albo pęcherzyk żółciowy, albo jelito, czasem są to nerwobóle. W pewnych przypadkach rzeczywiście można mówić o wątrobie. W momencie przejedzenia krew napływa tam, gdzie jest najbardziej potrzebna, czyli do narządów trawiennych – do jelita i do wątroby. Wątroba powiększa się, rozpycha okalającą ją torebkę, która w odróżnieniu od wątroby jest unerwiona, w związku z czym odczuwany jest dyskomfort – wyjaśnia dr Antoni Gugulski, gastrolog enterolog. – Jeżeli pacjent mówi: boli mnie wątroba, to na ogół nie jest to prawda. Wtedy moim zadaniem jest znalezienie przyczyny, a tych może być bardzo wiele. Generalnie w medycynie nie funkcjonuje taki termin jak wrażliwa wątroba.

2 GROŹNE WRZODY

Istnieje za to choroba wrzodowa żołądka i dwunastnicy. Bywa, że schorzeniu towarzyszy ból nadbrzusza, określany jako gniotący, uwierający lub kłujący i palący. Problem w tym, że w wielu wypadkach choroba wrzodowa przebiega bezobjawowo, a powikłania mogą być bardzo poważne. Najczęstsze to perforacja, czyli przebicie ściany żołądka oraz krwotoki. W jednym i drugim przypadku grozi to śmiercią. Często w takich sytuacjach konieczna jest interwencja chirurgiczna. Nieprawdziwa jest natomiast opinia, że wrzód trawienny może przeistoczyć się we wrzód rakowy.

– Za główne przyczyny choroby wrzodowej uważa się dwa czynniki: bakterię *Helicobacter pylori* oraz nadużywanie niesterydowych leków przeciwzapalnych. Oczywiście, dochodzą jeszcze czynniki dodatkowe, które sprzyjają powstawaniu wrzodów: palenie papierosów, częste picie mocnej kawy, nadużywanie alkoholu i stres – mówi Antoni Gugulski. – Im więcej wydziela się soku żołądkowego, który jest kwaśny, tym większe ryzyko, że naturalna bariera ochronna w postaci śluzówki żołądka nie wytrzyma. Jeśli wiele ze wspomnianych czynników nałoży się na siebie, wrzód może powstać dosłownie w minutę.

Przy problemach z żołądkiem lekarz powinien zalecić gastroskopię lub test na obecność wspomnianej bakterii. *Helicobacter pylori* jest gościem, którego można się pozbyć poprzez kurację farmakologiczną, trwającą zazwyczaj dziesięć dni.

3 NIETOLERANCJA LAKTOZY

To może być kolejna przyczyna rewolucji w przewodzie pokarmowym. Bardzo rzadko człowiek rodzi się z tą przypadłością. W 99,9 proc. lekarze spotykają się z nabytą nietolerancją laktozy. Może być przejściowa lub trwała. Przyczyną jest zniszczenie nabłonka jelitowego przez proces zapalny.

– Ostatni etap trawienia laktozy odbywa się na pozio-

mie enterocytu, czyli komórki wyścielającej jelito. Jeśli jest ona zniszczona w sensie funkcjonalnym lub strukturalnym, może dojść do sytuacji, kiedy pacjent traci zdolność trawienia mleka na zawsze – tłumaczy specjalista. – Jeżeli po wypiciu mleka pojawiają się wzdęcia i biegunka, to jasny znak, że być może mamy nabytą nietolerancję laktozy. Jeśli zostało to potwierdzone badaniami, to są tylko dwa sposoby uniknięcia przykrych objawów: zrezygnować z mleka albo stosować enzym laktazę w formie tabletki. Można natomiast spożywać artykuły nabiałowe, jak np. żółty ser.

> JEŚLI NAŁOŻY SIĘ NA SIEBIE WIELE CZYNNIKÓW RYZYKA, **WRZÓD NA ŻOŁĄDKU MOŻE POWSTAĆ DOSŁOWNIE W MINUTĘ**

4 WRZODZIEJĄCE ZAPALENIE JELITA GRUBEGO

To przewlekła choroba zapalna. Im bardziej rozległa postać schorzenia, tym gorsze rokowania. Główne objawy to biegunka z krwią. Choroba przebiega z okresami aktywnych objawów oraz okresami remisji.

– Najczęściej więcej jest remisji niż rzutów choroby. Można 20 lat żyć z wrzodziejącym zapaleniem jelita grubego i nie mieć żadnych objawów. Chorobę wywołuje błąd układu immunologicznego, który komórki wyścielające światło jelita grubego traktuje jako obce i niszczy je wysyłając przeciwciała. W ten sposób

80 PROC.

Polaków może być nosicielami Helicobacter pylori. Jednak nie każdy nosiciel zachoruje na wrzody żołądka.

powstaje ostry, zapalny stan – mówi dr Gugulski. – Nawet jeśli nie występują objawy, pacjent ze zdiagnozowaną chorobą powinien do końca życia przyjmować leki, dzięki którym nie będzie nawrotów albo będą one rzadsze i mniej uciążliwe.

Lekarz nadmienia, że przebieg choroby może też być bardzo ciężki i skutkować usunięciem fragmentu jelita i długotrwałym leczeniem klinicznym. Częściej jednak można z tą chorobą żyć i dobrze funkcjonować.

5 ZESPÓŁ JELITA DRAŻLIWEGO

Zespół jelita drażliwego to kolejna z przyczyn problemów z układem pokarmowym. Co gorsze, ma charakter epidemii. Przyjmuje się, że to schorzenie może dotykać nawet 20 proc. populacji, z czego dwie trzecie to kobiety. Objawia się zaparciami, biegunkami lub zaparciami i biegunkami naprzemiennymi, a także bólami brzucha. Do tego dochodzą jeszcze objawy związane z gazami, odczucie bulgotania, przelewania. Wszystko to składa się na znaczne pogorszenie jakości życia, dotkniętych zespołem jelita drażliwego, osób. Powyższe objawy powiązane są z zaburzeniami perystaltyki jelit oraz czucia trzewnego. Naturalne ruchy odczuwane są jako coś strasznego. Każdy doświadcza przechodzenia treści kałowej czy gazów przez jelita, natomiast u osób z zespołem jelita drażliwego wywołuje to duży dyskomfort.

– Konsultacja z lekarzem jest niezbędna, choćby po to, aby wyeliminować dużo groźniejsze schorzenia z rakiem włącznie – przekonuje dr Antoni Gugulski. – W zespole jelita drażliwego jelito powinno być całkowicie zdrowe. Realne, konkretne problemy nie wynikają z choroby organicznej, guza czy polipa, lecz mają podłoże psychiczne. Nie ma jednego uniwersalnego leku dla każdego. Stąd też potrzebna jest wizyta u lekarza – aby dostać zalecenia. Na ogół są to zalecenia farmakologiczne, czasem dietetyczne.

JEŻELI PO WYPICIU MLEKA POJAWIAJĄ SIĘ WZDĘCIA I BIEGUNKA, TO JASNY ZNAK, ŻE **MAMY NABYTĄ NIETOLERANCJĘ LAKTOZY**

6 PMS

Piękniejszą część społeczeństwa bóle brzucha dotykają z jeszcze jednego powodu – przy zespole napięcia przedmiesiączkowego. W tym wypadku spowodowane są one zachodzącymi w organizmie zmianami hormonalnymi.

– Jeżeli objawy są umiarkowane, należy pracować nad psychiką i starać się sobie uświadomić, że nie dzieje się nic strasznego. Natomiast jeśli objawy są nasilone, trzeba zastosować leczenie objawowe, czyli po prostu szukać ulgi w lekach rozkurczowych, przeciwwzdęciowych i przeciwbólowych – radzi lekarz.

7 KOLKA

Cierpią na nią dzieci, młodzież, osoby dorosłe. To ostry ból, powstający za sprawą skurczu, np. moczowodu, dróg żółciowych czy jelit. Ból kolkowy odczujemy także wtedy, gdy kamień nerkowy zatka światło narządu.

Młodzież przypomina sobie o kolce podczas lekcji wychowania fizycznego. Za ból odpowiada skurcz mięśni gładkich jelit, co przy intensywnym bieganiu jest zupełnie naturalną reakcją.

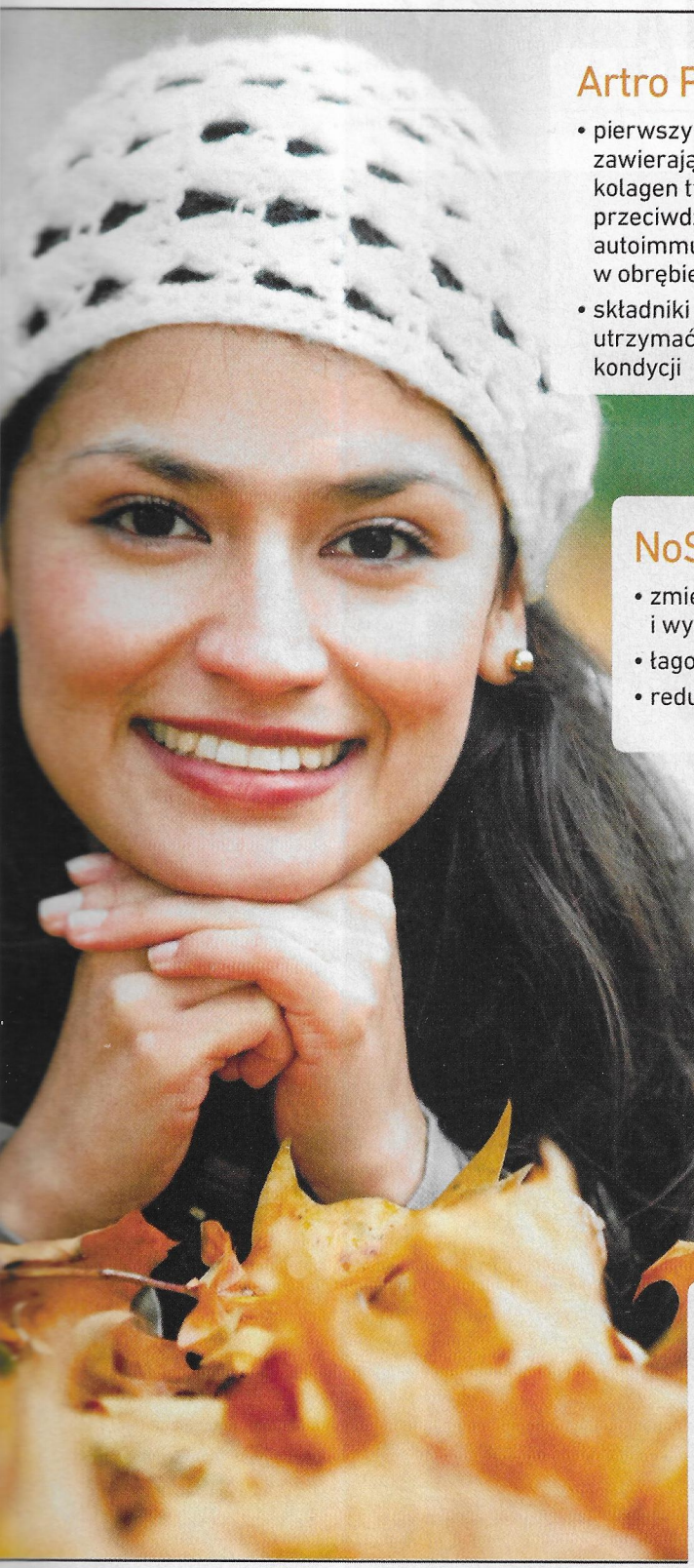
Kolka jelitowa bardzo często dokucza niemowlętom. Jej przyczyną jest rozciągnięcie jelit przez nagromadzone gazy. Atak kolki u maluszków zaczyna się gwałtownie, najczęściej w godzinach popołudniowych. Dolegliwości najczęściej znikają samoistnie po 3 miesiącu życia (choć mogą ciągnąć się nawet do 8-9 miesiąca życia). Dziecku pomoże herbatka z rumianku lub kopru włoskiego, a także masaż brzuszka. Przy karmieniu uważajmy na to, by pokarm z butelki spływał kroplami (dzięki czemu dziecko nie nałyka się powietrza).

DR N. MED. ANTONI GUGULSKI

specjalista chorób wewnętrznych II stopnia, gastroenterolog z Warszawy

„Na ogół boli nas albo pęcherzyk żółciowy, albo jelito, czasem są to nerwobóle. Tylko w pewnych przypadkach rzeczywiście można mówić o wątrobie. W momencie przejedzenia krew napływa tam, gdzie jest najbardziej potrzebna, czyli do narządów trawiennych – do jelita i do wątroby. Wątroba powiększa się, rozpycha okalającą ją torebkę, która w odróżnieniu od wątroby jest unerwiona, w związku z czym odczuwany jest dyskomfort."

A-Z Medica poleca:



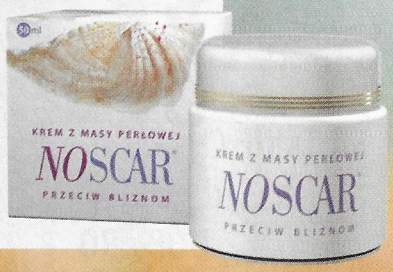
Artro Protect® MAX

- pierwszy preparat na rynku zawierający niezdenaturowany kolagen typu II, który przeciwdziała zjawiskom autoimmunologicznej destrukcji w obrębie chrząstki stawowej
- składniki preparatu pomagają utrzymać stawy w dobrej kondycji

suplement diety

NoScar®

- zmiękcza, rozjaśnia i wygładza blizny
- łagodzi objawy trądziku
- redukuje rozstępy



Chrząstka rekina

- naturalne źródło wapnia i fosforu w optymalnym stosunku 2:1
- polecana osobom zagrożonym osteoporozą
- moduluje metabolizm i podnosi odporność organizmu

suplement diety

COLON C®

Źródło błonnika pokarmowego, prebiotyków i probiotyków, które:

- regulują pracę jelit
- pomagają kontrolować wagę
- zapobiegają zaparciom

suplement diety

www.azmedica.pl
infolinia: 801 30 30 39

CIEMNA STRONA NOCY

SĄ TAKIE CHOROBY, KTÓRE „BOLĄ" DOPIERO PO ZMROKU. A GDY SEN NIE NADCHODZI, CZUJEMY SIĘ JESZCZE GORZEJ.

Z dr n. med. Dorotą Wojciechowską-Kumelowską, anestezjologiem, kierownikiem Kliniki Anestezjologii i Intensywnej Terapii Szpitala Medicover w Warszawie, rozmawia Barbara Jagas

Pani doktor, co to są bóle nocne?

To trochę zagadkowy temat. Organizm człowieka, a więc wszystkie nasze narządy oraz układy funkcjonują w określonym rytmie: dzień-noc. Funkcjonowanie poszczególnych układów zmienia się w rytmie dobowym oraz zgodnie z porami roku. Dlatego w nocy bóle związane z niektórymi schorzeniami mogą być bardziej odczuwalne. Natomiast to, że występują one tylko w nocy, jest – moim zdaniem – indywidualnym odczuciem człowieka. Na przykład, jeżeli ktoś ma bóle kręgosłupa, to w ciągu dnia nie są one tak zauważalne, gdyż inne bodźce docierające do ośrodkowego układu nerwowego odwracają naszą uwagę.

Na tyle, że naprawdę ich nie czujemy?

W niektórych przypadkach aż tak. W nocy, kiedy człowiek pozostaje sam na sam z bólem, jest on odczuwany na pewno jako zdecydowanie silniejszy. W dzień możemy dobrze funkcjonować, a w nocy pojawiają się różne zmory, a także dolegliwości bólowe. Nocą mocniej przeżywamy swoje problemy i wzmaga się jednocześnie odczucie bólu.

Od czego, poza tym, zależy odczuwanie bólu?

Wpływają na nie trzy sfery: fizyczna – związana z przekazywaniem informacji bólowej do mózgu, sfera psychiczna – czyli indywidualna reakcja na ból, oraz społeczna – wpływ otoczenia i innych czynników społeczno-kulturalnych. Dlatego jeżeli w ogóle mówimy o bólu, to nie możemy brać pod uwagę tylko uszkodzenia układu nerwowego.

Każdy z nas inaczej odczuwa ból. Bodziec bólowy tylko uruchamia złożony proces reakcji. Istnieją dwa układy, które przewodzą ból: układ pobudzający i układ hamujący. Dopiero zaburzenie równowagi pomiędzy tymi dwoma układami powoduje, że ból jest bardziej lub mniej odczuwalny.

Nasz organizm próbuje się bronić przed bólem.

Produkuje substancje, działające jak morfina, które łagodzą bądź całkowicie eliminują ból – endorfiny. Pojawienie się bólu w organizmie daje sygnał do produkcji endorfin. Doskonale znamy tę sytuację, gdy po długotrwałym wysiłku fizycznym pojawia się euforia, a z czasem nawet uzależnienie od ćwiczeń fizycznych. To właśnie wynik produkcji endorfin, które dają przyjemność.

Które choroby wiążą się z bólem odczuwanym w nocy?

W przypadku zespołu niespokojnych nóg bóle występują tylko w nocy. Schorzenie to potrafi być bardzo uciążliwe i powoduje bezsenność. Przeważnie dotyczy ono kobiet. Nie znamy do końca przyczyn tej choroby, ja też się nie doszukałam niczego nowego. Wiemy tyle, że są to zaburzenia gospodarki elektrolitowej – zazwyczaj wapnia, magnezu, potasu.

Co jeszcze może być powodem nocnych bólów?

Zmiany miażdżycowe naczyń kończyn dolnych, kiedy utrudniony jest przepływ krwi. W dzień można nie od-

reklama

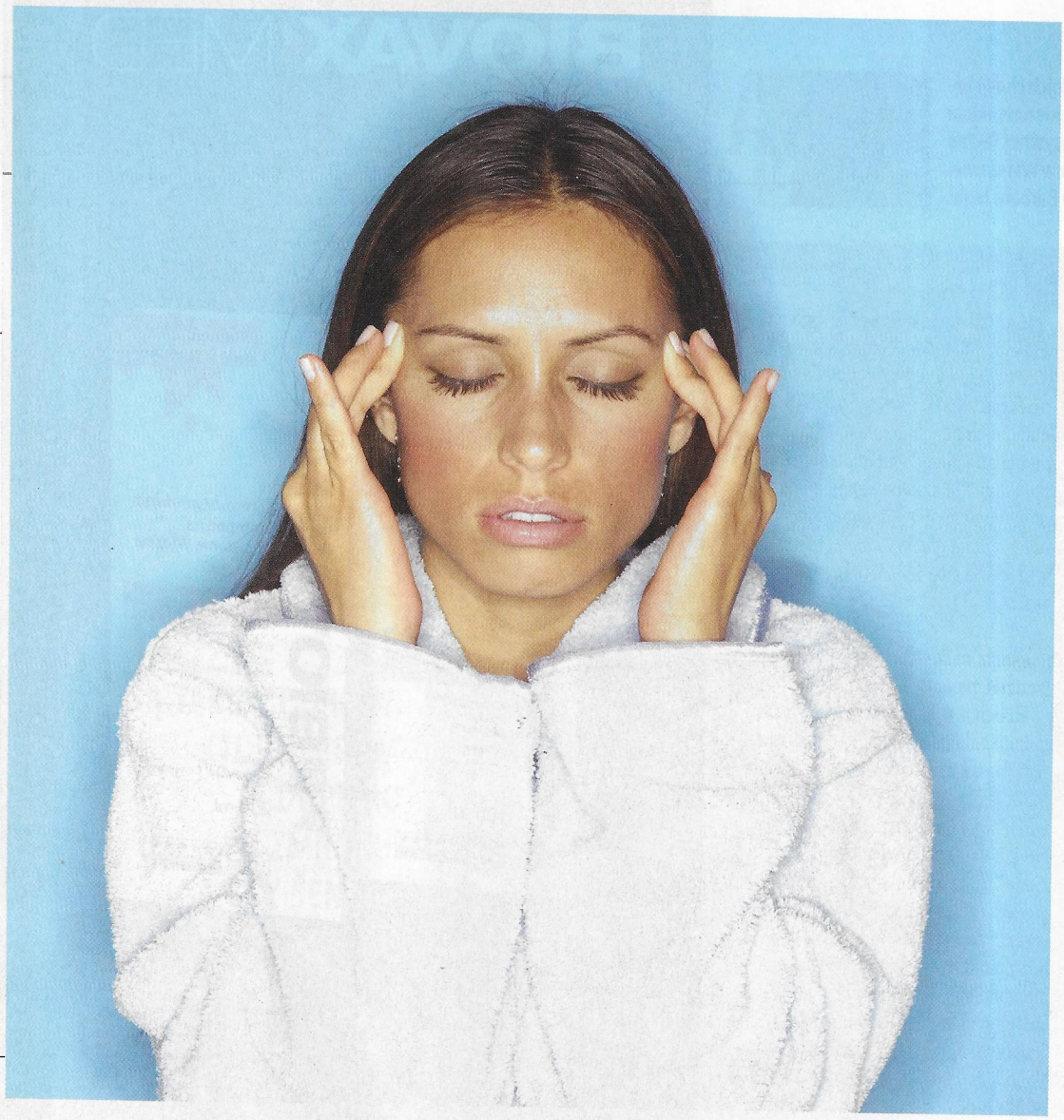
BIOVAX MED

Wypadanie Włosów

- Dermo-Stymulujący Szampon na Odrastanie Włosów 200ml
- Aktywny Żel Stymulujący Odrastanie Włosów 100ml

Alistin® 0,7%, Capillisil ® 1,4%, Vitamina PP

L'biotica
www.lbiotica.pl



34 PROC.

Polaków cierpi na bezsenność

25 PROC.

Europejczyków cierpi z powodu przewlekłego bólu

czuwać dolegliwości, ponieważ podczas ruchu mięśnie usprawniają przepływ krwi. Ale w stanie spoczynku przepływ przez naczynia uszkodzone miażdżycowo jest utrudniony i wtedy nasilają się dolegliwości.

A bóle kręgosłupa?

Także są odczuwalne bardziej w nocy, a to dlatego, że nie ma wtedy bodźców ze świata zewnętrznego, więc nic nie odwraca naszej uwagi od bólu. Ale także dlatego, że zmęczenie i rozluźnienie mięśni sprawia, że części kostne kręgosłupa mogą ulec minimalnemu przesunięciu i uciskają na korzonki nerwowe. Jest cała grupa pacjentów, którzy nie mogą leżeć i muszą spać na siedząco.

Czy bóle nocne mogą towarzyszyć cukrzycy?

Cukrzyca w stanie zaawansowanym powoduje zaburzenia krążenia obwodowego i zamykanie się małych naczyń włosowatych. Bóle palców (zwłaszcza u stóp) są wynikiem uszkodzonego mikrokrążenia. Do tego może wystąpić polineuropatia cukrzycowa, kiedy dochodzi do uszkodzenia nerwów obwodowych.

Są jeszcze inne schorzenia powodujące bóle nocne?

Rozmawiałam na ten temat z kolegą kardiologiem, który twierdzi – co potwierdzają statystyki – że także bóle wieńcowe nasilają się właśnie nocą. Najwięcej zawałów mięśnia sercowego ma miejsce nad ranem.

Jak leczyć ten szczególny – bo nocny – rodzaj bólu?

Konieczne jest rozpoznanie. W przypadku zespołu niespokojnych nóg, najpierw trzeba przeprowadzić całą diagnostykę i wykluczyć wszelkie inne schorzenia. Jeśli okaże się, że to na pewno zespół niespokojnych nóg, w leczeniu dolegliwości na pewno pomocny będzie suplement diety z elektrolitami – oczywiście podawany pod kontrolą – aby nie przedawkować magnezu. Pomocne będą lekkie środki przeciwbólowe i słabe środki nasenne. Może też przydać się wizyta u psychologa.

A co pani – jako anestezjolog – myśli o dostępnych w aptece bez recepty lekach, które są jednocześnie przeciwbólowe i nasenne?

Nie sądzę, aby mogły zaszkodzić, jeśli się je stosuje z głową, to przecież łagodne środki. W ogóle leki przeciwbólowe, a także nasenne (lub dwa w jednym) powinno się stosować w stałych dawkach, bez dodawania innych leków, które najczęściej mają podobny lub taki sam mechanizm działania. W ten sposób tylko wzmacniają się nawzajem w działaniu, najczęściej ubocznym. Niestety, ludzie mają tendencję do brania kilku leków naraz – jak jeden nie pomoże, to łykają następny i kolejny. A to jest błąd. Jeśli coś nie pomaga, to trzeba spróbować leków z innej grupy, a tamte odstawić. Natomiast rzeczywiście my, Polacy, mamy tendencję do brania dużej liczby leków, także przeciwbólowych.

Aż co 4 kobieta na różnych etapach życia ma problemy z trzymaniem moczu.

Między nami kobietami

Podpaska zawodzi?

Wybierz Seni Lady z URO Protect i poczuj się bezpiecznie i komfortowo jak nigdy dotąd

- przeciwko nieprzyjemnemu zapachowi
- przeciwko bocznym wyciekom
- przeciwko ciągłemu uczuciu wilgoci
- przeciwko ciągłym zmianom podpaski

seni Lady

DO NABYCIA W APTEKACH I SKLEPACH MEDYCZNYCH

URO Protect

TZMO SA
www.tzmo-global.com

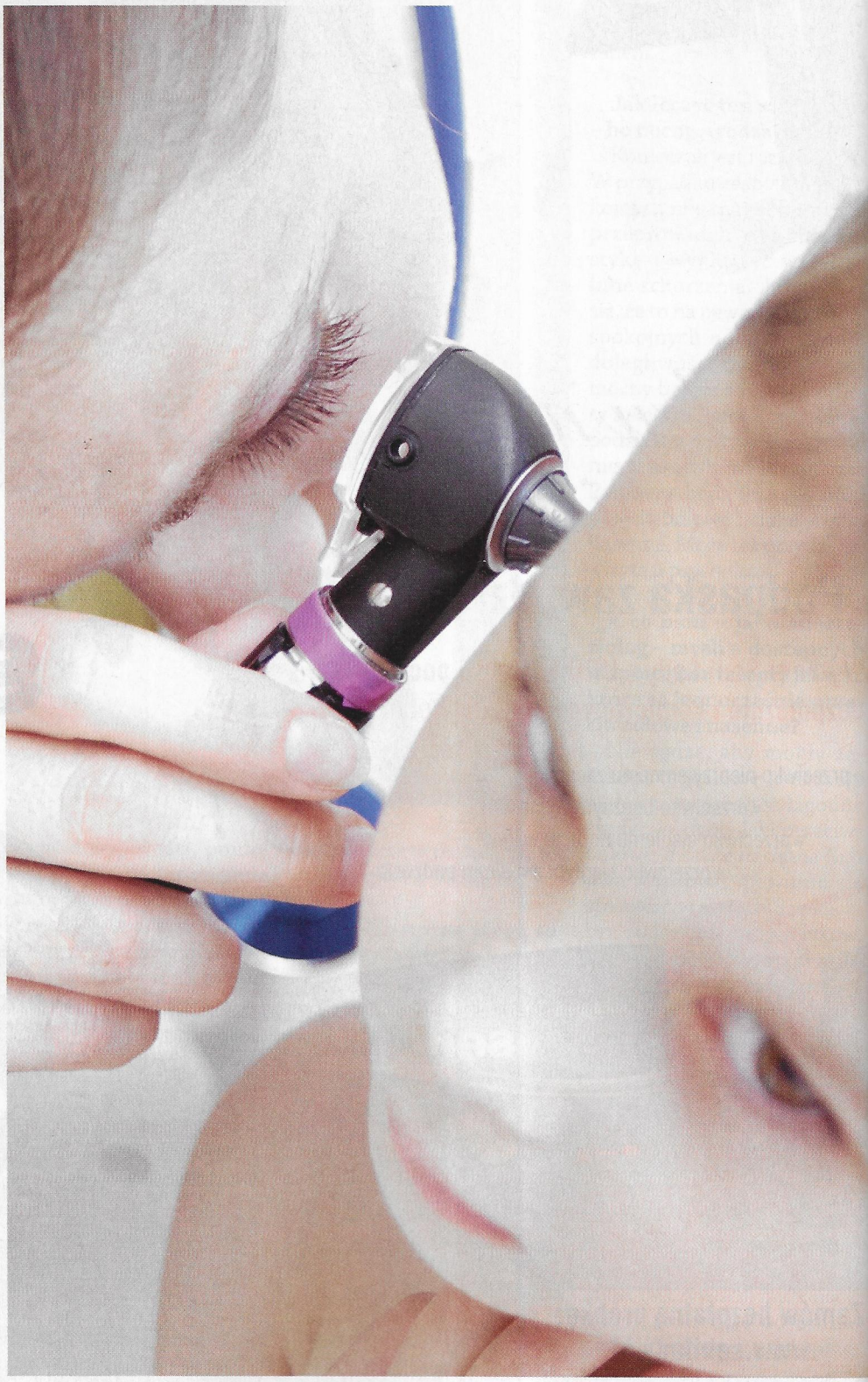
Zamów bezpłatną próbkę:
www.senilady.pl

Dowiedz się więcej o refundacji wyrobów Seni pod numerem infolinii 801 105 555
(całkowity koszt połączenia - 1 impuls wg operatora realizującego połączenie)

PRZERYWANIE CISZY

CZASEM MARZYMY TYLKO O TYM, **BY ZAPADŁA CISZA: TELEFON PRZESTAŁ DZWONIĆ**, DZIECI KRZYCZEĆ, A SZEFOWA NARZEKAĆ. ALE **ŻYCIE BEZ DŹWIĘKÓW** WCALE NIE JEST WYBAWIENIEM.

MAŁGORZATA GROSMAN



Głuchota i niedosłuch to dziś prawdziwy problem. Choć kojarzy nam się ze starością, to dotyka również najmłodszych. Szacuje się, że aż 20-30 proc. dzieci słyszy nieprawidłowo, w tym jedno na tysiąc rodzi się głuche, a troje, czworo cierpi na wymagający leczenia niedosłuch znacznego stopnia.

WAŻNY JEST CZAS

Zdarza się, że dziecko rodzi się głuche lub z poważnym niedosłuchem.

– Jeśli takie dziecko nie otrzyma pomocy, będzie człowiekiem głuchoniemym, porozumiewającym się wyłącznie za pomocą języka migowego – podkreśla dr n. med. Jerzy Mierzwiński, ordynator oddziału otolaryngologii Szpitala Dziecięcego w Bydgoszczy. Niezwykle ważny jest więc czas rozpoczęcia leczenia. Jeśli choroba zostanie rozpoznana wcześnie, tj. do drugiego roku życia i dziecko zaopatrzymy w aparat lub implant słuchowy, umożliwi to prawidłowy rozwój jego mowy. Jeśli diagnoza będzie postawiona pomiędzy 2 a 6 rokiem życia, mowa będzie już prawdopodobnie niewyraźna, natomiast jeśli zareagujemy dopiero w wieku 6-7 lat, dziecko nigdy nie nauczy się dobrze mówić.

APARATY I IMPLANTY

Wystąpienie ubytku słuchu u dziecka może też prowadzić do zahamowania jego rozwoju intelektualnego. Straconego czasu nie można więc odrobić.

– Większość niedosłuchów ma związek z zaburzeniem przewodzenia dźwięku i te przeważnie jesteśmy w stanie wyleczyć chirurgicznie – wyjaśnia dr Jerzy Mierzwiński. – Większy problem jest wtedy, gdy uszkodzone są komórki słuchowe w ślimaku. Tu z pomocą przychodzą aparaty słuchowe. W przypadku gdy aparat nie pomaga, stosujemy implanty słuchowe – urządzenia, które wymagają interwencji chirurgicznej, by przekazać dźwięk do ślimaka, nerwu słuchowego czy bezpośrednio do ośrodków w mózgu.

Istnieją trzy rodzaje implantów słuchowych: zakotwiczone w kość, ślimakowe oraz pniowe.

„JAKI BYŁEM GŁUCHY..."

W bydgoskim szpitalu pod koniec ubiegłego roku rozpoczęto wszczepianie chorym dzieciom implantów ślimakowych. W pierwszych zabiegach uczestniczył prof. Andrew Fishman, światowej sławy chirurg, który założył kilkaset takich implantów.

Pierwszymi pacjentami poddanymi takim zabiegom w Bydgoszczy były nastolatki. Dwunastoletni chłopiec tracił słuch stopniowo. Mimo choroby, wybitnie zdolny, doskonale radził sobie w zwykłej szkole, nie był więc przekonany do potrzeby wykonania zabiegu. Decyzję podjął po testach słuchowych – dzięki nim okazało się, że nie mogąc czytać z ust, nie rozumie nawet 10 proc. wypowiadanych słów. Po założeniu implantu i kilkumiesięcznej rehabilitacji rozumie ponad 80 proc. trudnych testów słownych. – Pewnego dnia zużyła mu się w szkole bateria zasilająca implant. Wrócił do domu i powiedział: „Mamo, teraz dopiero widzę, jaki byłem głuchy" – opowiada dr Jerzy Mierzwiński.

NOWE ŻYCIE

Drugi przypadek był zupełnie inny. Czternastolatka straciła całkowicie słuch w ciągu kilku dni wskutek zapalenia opon mózgowo-rdzeniowych. Trzy miesiące w świecie ciszy wpędziły ją w depresję. – Po założeniu implantu odżyła. Słucha muzyki, chodzi do kina i można z nią swobodnie rozmawiać bez kontaktu wzro-

reklama

BIOVAX MED

Skóra Wrażliwa

- Dermoemulsja 2w1 do Mycia Ciała i Włosów 200ml
- Nawilżająco-Kojący Balsam do Ciała 100ml

TEGO® Smooth 6%, Vitamina F, alantoina

L'biotica
www.lbiotica.pl

DR JERZY MIERZWIŃSKI PODCZAS OPERACJI WSZCZEPIANIA IMPLANTU

CIEKAWOSTKA

Ubytek słuchu wyrażamy w decybelach. Za lekki uważamy ubytek 20-40 dB, umiarkowany jest w granicach 40-70 dB, znaczny to ubytek 70-90 dB, a głęboki (głuchota) powyżej 90 dB.

kowego – cieszy się dr Jerzy Mierzwiński.

RODZICE MUSZĄ WSPÓŁPRACOWAĆ

Najmniejszy pacjent miał 11 miesięcy – cierpiał na głuchotę wrodzoną, genetyczną. U innego maleństwa, 18-miesięcznego, założono od razu dwa implanty w czasie jednego zabiegu. Dziecko to przebyło zapalenie opon mózgowych i były tu wskazania do tzw. implantacji bilateralnej.

Dzieci, u których zdiagnozowano znaczny stopień niedosłuchu, otrzymują aparaty słuchowe. Lekarze obserwują ich dalszy rozwój społeczny i rozwój mowy. Jeśli dziecko nie rozwija mowy pomimo minimum półrocznego korzystania z aparatów, wówczas rozważane jest zastosowanie implantu słuchowego. Decyzja zapada na podstawie wielospecjalistycznych badań, w których biorą udział m.in.: audiolog, neurolog, psycholog, surdologopeda, radiolog (oceniający struktury ucha), okulista, otochirurg.

Co ważne, przed zakwalifikowaniem do zabiegu, psycholog ocenia nie tylko dziecko, ale i jego rodziców pod kątem przyszłej współpracy, która musi być dobra.

> CZTERNASTOLATKA STRACIŁA CAŁKOWICIE **SŁUCH W CIĄGU KILKU DNI** WSKUTEK ZAPALENIA OPON MÓZGOWO-RDZENIOWYCH. **TRZY MIESIĄCE W ŚWIECIE CISZY** WPĘDZIŁY JĄ W DEPRESJĘ.

DŁUGA REHABILITACJA

Sama operacja trwa niedługo, 2-4 godziny, ale jest trudna. Pacjent pozostaje po niej około dwóch dni w szpitalu, po tygodniu musi jednak do niego wrócić na usunięcie szwów. Po miesiącu znowu odwiedza szpital, tym razem dokonywane jest pierwsze podłączenie implantu i jego nastrojenie. W przypadku dorosłego pacjenta lub większego dziecka ustawienie implantu jest prostsze, bo pacjent sam powie, czy dźwięk jest za głośny lub za cichy. Z małymi dziećmi jest trudniej. Lekarze pilnie obserwują więc reakcje dzieci. – To dla nich często pierwszy kontakt ze światem dźwięku. Jedne maluchy, zdziwione, przestają się bawić, inne płaczą – mówi dr Jerzy Mierzwiński. – U starszych także bywa różnie, czasem pacjent od razu po podłączeniu zaczyna powtarzać wyraz, czasem musi nauczyć się nowych dźwięków od nowa i rehabilitacja trwa wiele miesięcy. Nawet u osób, które już umiały mówić, rehabilitacja zwykle jest niezbędna.

POMOC

– Do tej pory założyliśmy 10 implantów ślimakowych i 35 implantów zakotwiczonych BAHA – mówi dr Jerzy Mierzwiński. – Zakwalifikowanych do implantów ślimakowych mamy następnych pięcioro dzieci z regionu. Dodam, że są to urządzenia niezwykle drogie. Implant zakotwiczony to koszt rzędu 30 tys. zł, a ślimakowy – 100 tys. zł. Na szczęście, w całości refunduje je Narodowy Fundusz Zdrowia. Nasz regionalny fundusz pomógł nam też w przygotowaniach i kampanii medialnej dotyczącej leczenia niedosłuchu u dzieci. Pomoc w otwarciu programu uzyskaliśmy również z Urzędu Marszałkowskiego, który zakupił nam najnowocześniejszy, bardzo drogi sprzęt audiologiczny i chirurgiczny.

Dzięki temu Bydgoszcz dołączyła do grupy ośrodków medycznych, w których wykonuje się takie zabiegi. Dziś jest ich osiem – w tym roku program implantów rozpoczęto także w Łodzi, dzieci operuje się jednak tylko w trzech: Warszawie, Poznaniu i Bydgoszczy. Dla porównania, w Niemczech jest ponad 50 ośrodków, gdzie stosuje się implanty ślimakowe.

BOLESNE ZAPALENIE

MÓWI SIĘ, LECZONY KATAR TRWA SIEDEM DNI, NIELECZONY ZAŚ TYDZIEŃ. JEŚLI JEDNAK ZANIEDBASZ INFEKCJĘ, MOŻESZ CIERPIEĆ Z POWODU ZAPALENIA ZATOK.

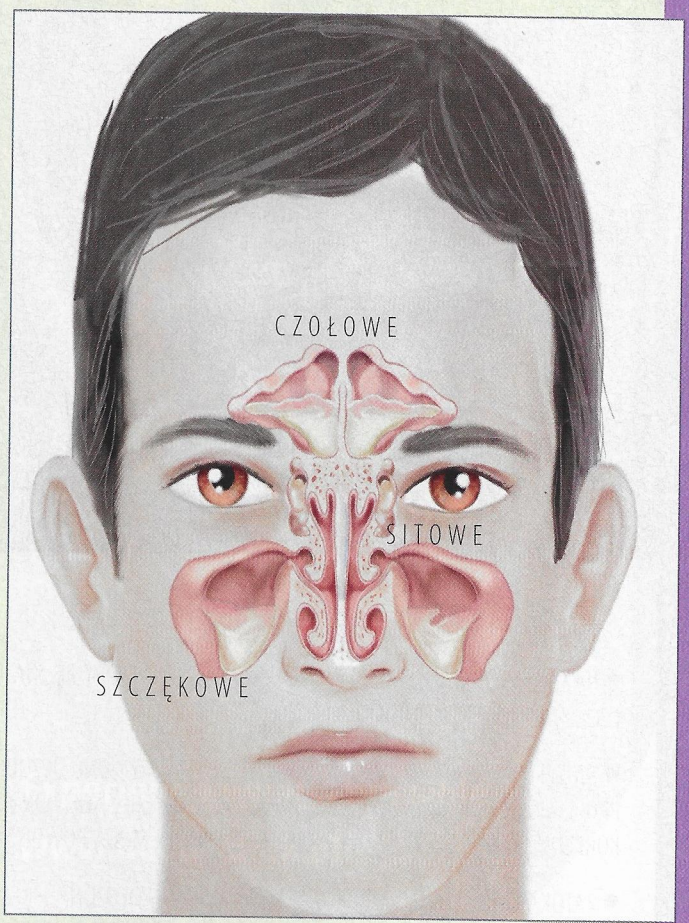
Zatoki przynosowe są to jamy powietrzne znajdujące się w kościach czaszki przylegających do nosa. Wyściela je błona śluzowa cieńsza niż w jamie nosowej.

OBJAWY

Zapalenie zatok objawia się bólem w obrębie twarzy, niedrożnością dróg oddechowych i ropną wydzieliną z nosa. A dodatkowo także gorączką, utratą węchu i uczuciem nabrzmienia twarzy. Choć ból głowy uznawany jest przez pacjentów za jeden z głównych objawów zapalenia zatok, to przy postawieniu diagnozy lekarz bierze pod uwagę także inne dolegliwości. Mało specyficzne objawy zapalenia zatok przynosowych to także przykry zapach z ust, uczucie zmęczenia, ból ucha oraz kaszel.

ZATKANE ZATOKI

W czasie infekcji górnych dróg oddechowych obrzęknięta błona śluzowa może zatkać ich ujścia. Są one stosunkowo wąskie. Połączenia między nimi a jamą nosową mają zaledwie 1-3 mm. Kiedy ujście zatoki jest zatkane, dochodzi do absorbowania tlenu z zamkniętej jamy zatoki, na skutek czego powstaje podciśnienie. Gdy utrzymuje się ono dłużej, zatoka może wypełnić się przesiękiem z błony śluzowej, co stwarza warunki do rozwoju bakterii.



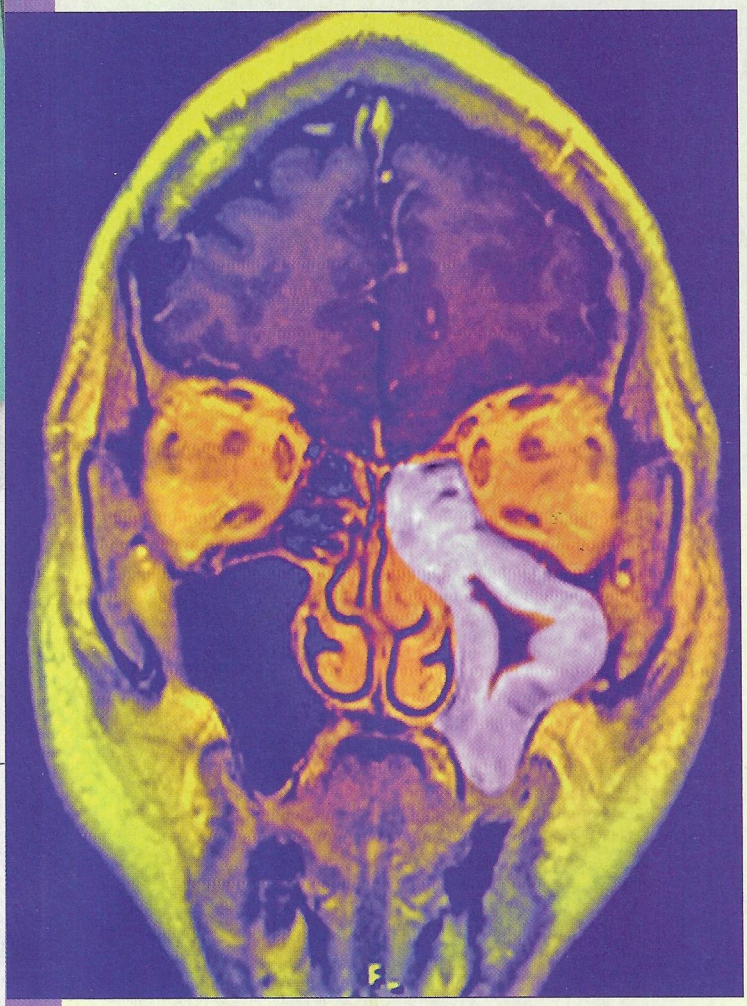
Tworzy się wówczas większy obrzęk błony śluzowej i nadciśnienie w zatoce. Zarówno podciśnienie, jak i nadciśnienie w zatokach powodują przykre dolegliwości. Zatkane zatoki czołowe najczęściej objawiają się bardzo silnymi bólami głowy oraz nieprzyjemnym uciskiem między oczami.

DODATKOWE BADANIA

Na zapalenie zatok możesz zachorować po przebytym przeziębieniu, zakażeniu gardła, alergicznym nieżycie nosa, zakażeniu zęba, a także przy zaburzeniach funkcji układu odpornościowego. Bardzo często lekarze kierują pacjentów, którzy cierpią z powodu silnych bólów głowy, na zdjęcie rentgenowskie zatok. Badanie to pomoże sprawdzić, czy w zatokach szczękowych lub czołowych gromadzi się płyn. Zdjęcie rentgenowskie pozwala wykluczyć zniszczenia kostne, które mogą być spowodowane procesem nowotworowym. Trzeba jednak pamiętać, że jest to badanie dodatkowe. Nie jest decydujące dla postawienia diagnozy.

DOKŁADNA METODA

Dużo dokładniejszą metodą oceny zatok przynosowych jest tomografia komputerowa. Bardzo ważne jest badanie laryngologiczne, które pozwala postawić właściwą diagnozę oraz zaproponować odpowiednie leczenie. Uznawana za „złoty standard" w rozpoznaniu bakteryjnego zapalenia zatok, biopsja zatok jest zabiegiem bolesnym i obarczonym ryzykiem dodatkowego zakażenia.



POMOCNE INHALACJE

W przypadku bakteryjnego zapalenia zatok zazwyczaj stosowane są antybiotyki, czasem niezbędne
jest usunięcie płynu z chorej zatoki. Przewlekłe zapalenie zatok jest leczone farmakologicznie lub operacyjnie. Duże znaczenie ma też leczenie wspomagające, które pozwala zmniejszyć obrzęk błony śluzowej. Pomocne bywa stosowanie inhalacji czy aerozoli donosowych. Ważne jest także podawanie leków miejscowo zmniejszających przekrwienie błony śluzowej oraz preparatów wykrztuśnych.

Warto też pamiętać o profilaktyce. Zwłaszcza w okresie jesienno-zimowym trzeba uważać, aby się nie przeziębić. Ważny jest odpowiedni ubiór, na tzw. cebulkę. Częsta zmiana temperatur może sprzyjać infekcji. Pamiętajmy też, że odpowiednio wczesne podjęcie leczenia może uchronić nas przed rozwojem choroby.

- NAZWA „ZATOKI" POCHODZI OD NAZWY KOŚCI, W KTÓREJ SIĘ ZNAJDUJĄ. WYRÓŻNIAMY WIĘC ZATOKI: SZCZĘKOWE, SITOWE, CZOŁOWE I ZATOKĘ KLINOWĄ.

- SZCZĘKOWE SĄ NAJWIĘKSZE. ŚCIANA GÓRNA TWORZY DNO OCZODOŁU, CO SZCZEGÓLNIE NARAŻA CHORYCH NA SZERZENIE SIĘ PROCESU ZAPALNEGO I POWIKŁAŃ Z NIM ZWIĄZANYCH. Z KOLEI DNO ZATOKI SZCZĘKOWEJ ZNAJDUJE SIĘ W BEZPOŚREDNIEJ BLISKOŚCI KORZENI ZĘBÓW. CZĘSTE STANY ZAPALNE UZĘBIENIA MOGĄ POWODOWAĆ ZAPALENIE ZATOK.

- ZATOKA CZOŁOWA MOŻE MIEĆ RÓŻNĄ WIELKOŚĆ. POŁOŻONA JEST ONA NAD OCZODOŁAMI I POŁĄCZONA Z JAMĄ NOSOWĄ OTWOREM W DNIE. TYLNA ŚCIANA TEJ ZATOKI SĄSIADUJE Z PRZEDNIM DOŁEM CZASZKI I DLATEGO JEST DROGĄ SZERZENIA SIĘ POWIKŁAŃ WEWNĄTRZCZASZKOWYCH, NIEBEZPIECZNYCH DLA ZDROWIA I ŻYCIA CHOREGO.

- Z KOLEI ZATOKI SITOWE ZLOKALIZOWANE SĄ BLISKO KĄCIKÓW WEWNĘTRZNYCH OCZU I PRZEWODÓW ŁZOWYCH. POWIKŁANIEM CHORYCH ZATOK SITOWYCH MOŻE BYĆ ZAPALENIE NERWU WZROKOWEGO I ZAPALENIE TKANEK OCZODOŁU. ZATOKA KLINOWA ZNAJDUJE SIĘ POMIĘDZY OCZAMI. PROCESY ZAPALNE TEJ ZATOKI SĄ NIEZWYKLE GROŹNE I MOGĄ ZDANIEM LEKARZY PRZENOSIĆ SIĘ NA OPONY MÓZGU I TKANKĘ MÓZGOWĄ.

lek. Jacek Kotapski

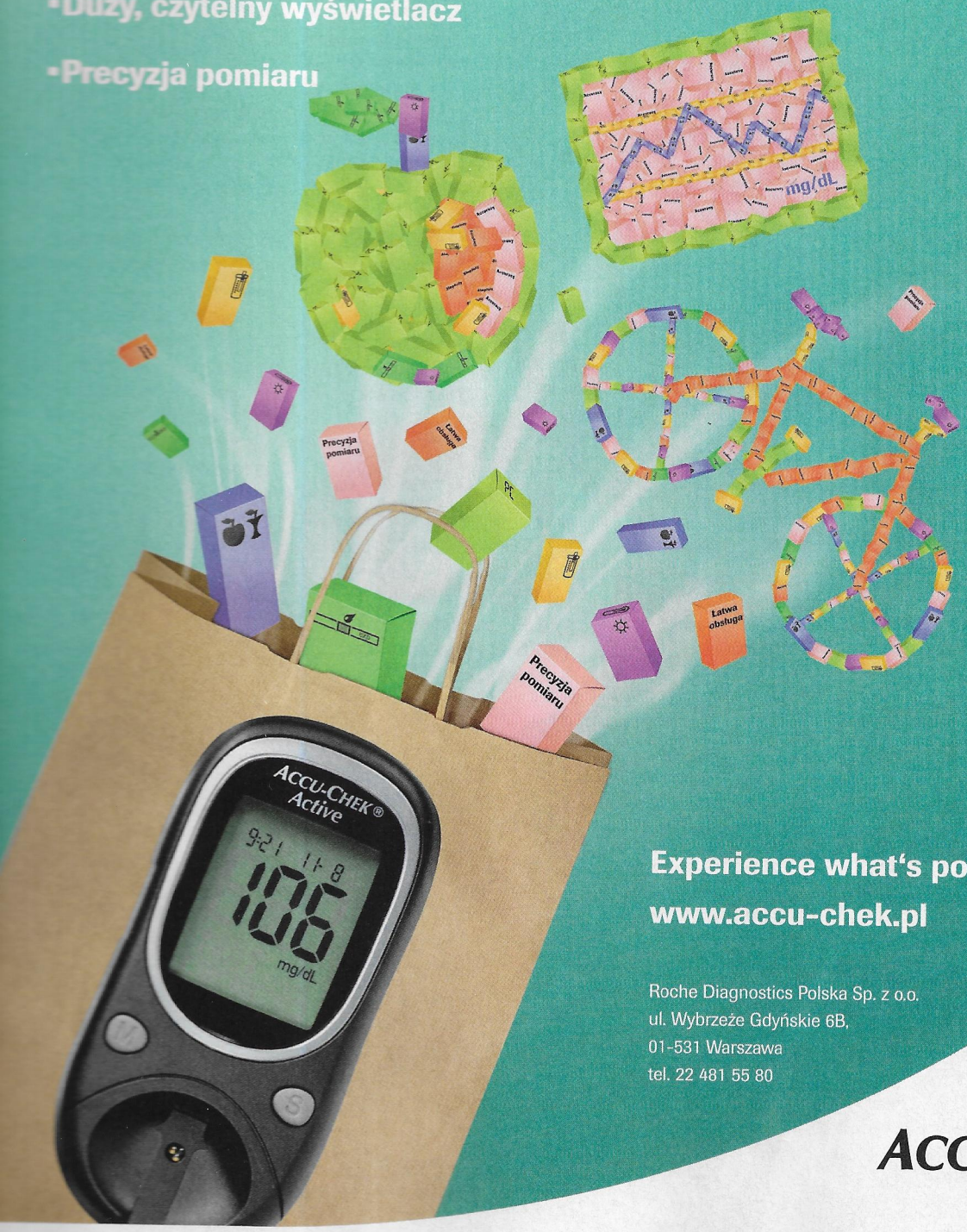
ACCU-CHEK® Active

Roche

System **Accu-Chek® Active** do samodzielnej kontroli cukrzycy

Dobre pomysły, lepszy wybór

- **Zapamiętywanie przed- i poposiłkowych wyników glikemii**
- **Duży, czytelny wyświetlacz**
- **Precyzja pomiaru**



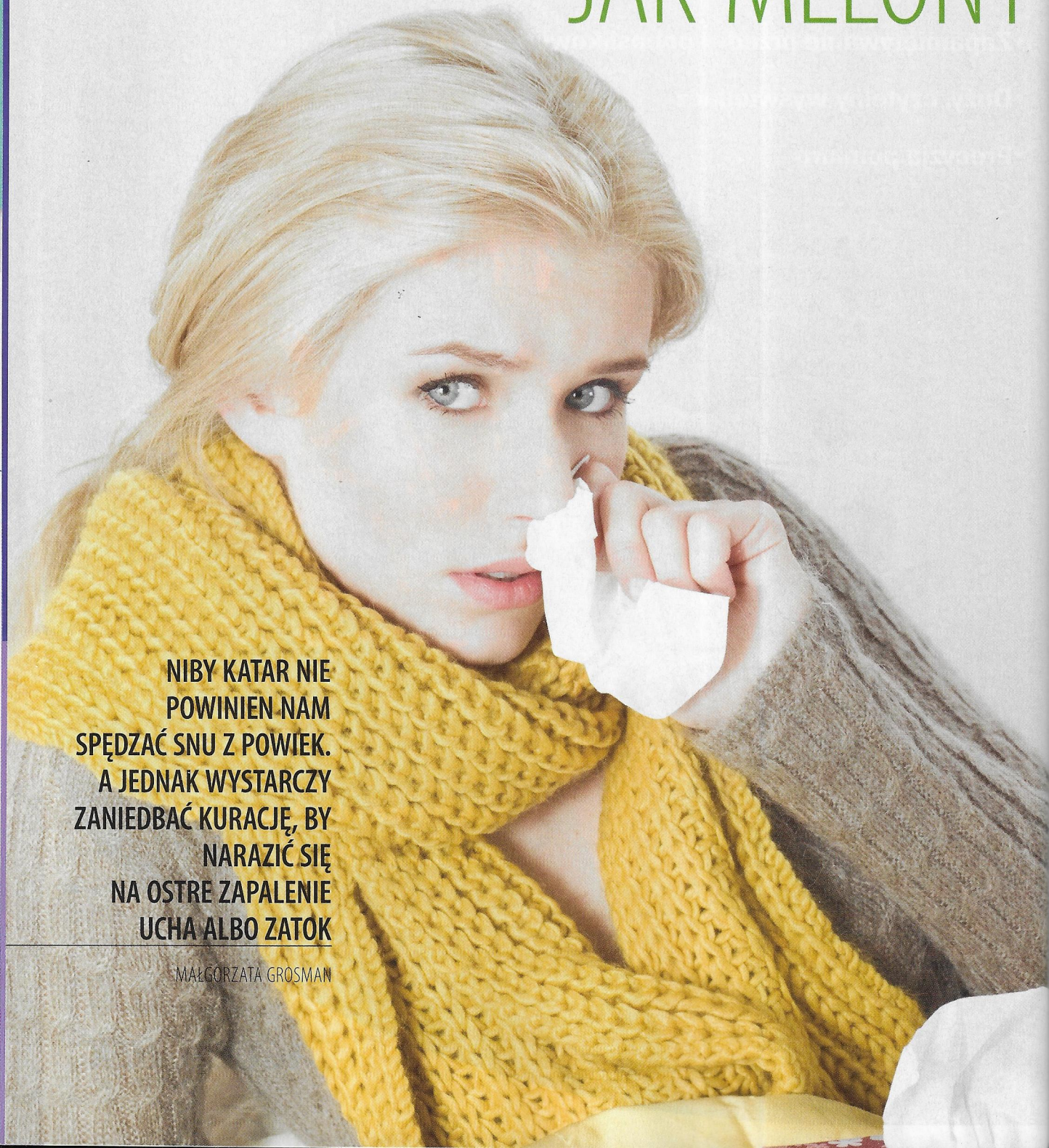
Experience what's possible.

www.accu-chek.pl

Roche Diagnostics Polska Sp. z o.o.
ul. Wybrzeże Gdyńskie 6B,
01-531 Warszawa
tel. 22 481 55 80

ACCU-CHEK®

DZIURKI W NOSIE JAK MELONY



NIBY KATAR NIE POWINIEN NAM SPĘDZAĆ SNU Z POWIEK. A JEDNAK WYSTARCZY ZANIEDBAĆ KURACJĘ, BY NARAZIĆ SIĘ NA OSTRE ZAPALENIE UCHA ALBO ZATOK

MAŁGORZATA GROSMAN

Najczęściej mamy ostry nieżyt nosa, czyli właściwy katar – mówi prof. dr hab. med. Henryk Kaźmierczak, kierownik Katedry i Kliniki Otolaryngologii i Onkologii Laryngologicznej Collegium Medicum w Bydgoszczy. – Pojawia się, gdy dochodzi do gwałtownego oziębienia ciała. Katar nie jest jednak skutkiem samego oziębienia, tylko skutkiem utraty odporności. W takim stanie łatwiej dochodzi do infekcji.

JAK TO SIĘ ZACZYNA

Zwykle jest to infekcja wirusowa, która – nieleczona lub leczona niewłaściwie – może otworzyć wrota nadkażeniu bakteryjnemu.

W pierwszej dobie choroby odczuwamy przede wszystkim suchość w nosie, mogą nam łzawić oczy lub trochę boleć głowa. Objawy te mogą, ale nie muszą występować. W drugiej dobie do akcji wkracza stan podgorączkowy. Temperatura ciała jest jednak podniesiona nieznacznie, dzięki czemu nie pomylimy takiej infekcji z grypą (przy grypie charakterystyczna jest bardzo wysoka gorączka). Pojawia się też wydzielina z nosa.

JEŚLI MAMY PECHA...

– Jeżeli katar jest źle leczony albo nasz organizm nie opiera się wirusom ze względu na osłabienie, może dojść do ostrego zapalenia ucha lub zatok – dodaje prof. Henryk Kaźmierczak. – Nie chodzi jednak o to, by z każdym katarem biec od razu do specjalisty czy choćby lekarza rodzinnego.

Choroba jest sygnałem, że organizm musi odpocząć i się zregenerować. Najlepiej więc zostać w domu, kupić w aptece preparat wspomagający walkę z chorobą, wypić sok z malin lub herbatę lipową, które działają napotnie.

Sami możemy też zaaplikować sobie działające obkurczająco krople lub spraye do nosa. Leki zapisze nam też lekarz rodzinny.

– Trzeba jednak pamiętać, że wolno je stosować przez kilka dni, a nie dłużej – podkreśla prof. Henryk Kaźmierczak. – Jeśli nie będziemy przestrzegać tej zasady, przyniosą nam więcej szkody niż pożytku.

NIEŻYT NOSA

Katar źle lub w ogóle nieleczony może też przejść w przewlekły nieżyt nosa. Tak stanie się na przykład wówczas, gdy dojdzie do bakteryjnego nadkażenia. Przewlekłym nieżytom sprzyjać też mogą choroby zmieniające błony śluzowe nosa, na przykład

ZAPALENIE ZATOK

Jeśli nie możemy porządnie wydmuchać nosa, mamy uczucie, że trąbimy w chusteczkę bez skutku i wciąż boli nas głowa lub mamy uporczywy kaszel z trudnych do określenia przyczyn – wszystko wskazuje na to, że cierpimy na zapalenie zatok.
Zapalenie zatok może mieć różny przebieg. Najczęstsze są zapalenia ostre, towarzyszące nieżytowi nosa. Ich przyczyną są zwykle infekcje wirusowe. Pacjentowi podaje się w takich sytuacjach leki przeciwobrzękowe, przeciwzapalne i przeciwgorączkowe oraz zaleca wypijanie dużych ilości ciepłych płynów. Tylko w wyjątkowo opornych na zachowawcze leczenie przypadkach podaje się choremu antybiotyki. Ropna wydzielina z nosa lub tendencja do nawracania leczonego już wcześniej zapalenia zatok to już jednak powody do konsultacji u specjalisty – laryngologa.

reklama

Siła natury
dla **pełnego oddechu**
100% naturalna woda morska

***Afrin*® PureSea™** to w 100% naturalny roztwór oczyszczonej wody morskiej bogatej w mikroelementy. To bezpieczny, prosty i efektywny sposób na oczyszczanie górnych dróg oddechowych i udrożnianie nosa. ***Afrin*® PureSea™** jest dobrze tolerowany nawet przez bardzo wrażliwe błony śluzowe nosa i można go bezpiecznie stosować kilka razy dziennie nawet przez długi czas. ***Afrin*® PureSea™** może być stosowany przez kobiety w ciąży i podczas karmienia piersią.

DOSTĘPNE:

***Afrin*® PureSea™** Udrożnianie Nosa dla dorosłych i dzieci powyżej 6 roku życia.

***Afrin*® PureSea™** Higiena Nosa dla dorosłych i dzieci powyżej 3 roku życia.

***Afrin*® PureSea™** Baby dla niemowląt powyżej 2 tygodnia życia oraz małych dzieci.

Afrin® PureSea™ *Aaale ulga!*

MSD Polska Sp. z o.o., ul. Chłodna 51, 00-867 Warszawa, Polska
tel. (+48 22) 549 51 00, fax: (+48 22) 549 51 01, www.msd.pl

SP/PureSea/10/2010/79/REK

CHORZY MIEWAJĄ **TAK SZEROKIE DZIURKI NOSOWE,** ŻE MOŻNA PRZEZ NIE BEZ PROBLEMU **ZOBACZYĆ TYLNĄ ŚCIANĘ GARDŁA**

cukrzyca, a także niektóre leki na nadciśnienie.

Choroba może mieć charakter prosty, przerostowy lub zanikowy.

Prosty nieżyt nosa dokucza wielu z nas. Przebiega bez temperatury, nie muszą mu też towarzyszyć takie objawy jak ból głowy. To po prostu pojawiające się naprzemiennie poczucie zapchania nosa i cieknąca wydzielina. Z takim schorzeniem warto już pójść do specjalisty. Niewłaściwe leczenie wydłuży bowiem czas choroby. Nie pomogą w tym przypadku leki obkurczające śluzówkę, przydadzą się natomiast witaminy. – Prostemu nieżytowi nie towarzyszą zmiany przerostowe czy zanikowe błon śluzowych, leczenie musi być jednak uważne i mądre, by problem minął bezpowrotnie – podsumowuje prof. Henryk Kaźmierczak.

ZA DUŻO, ZA MAŁO

Czasem przewlekły nieżyt nosa oznacza poważne zmiany błon śluzowych. – Takie zmiany mogą mieć charakter przerostowy, mówimy wówczas o przewlekłym przerostowym nieżycie nosa – wyjaśnia prof. Henryk Kaźmierczak.

Gdy błony wskutek choroby przerastają, pojawia się stała niedrożność nosa, bóle głowy, zaburzenia węchu i smaku. Dojść może również do zapalenia zatok i ucha. Problem ten rozwiązuje się chirurgicznie, zmniejszając małżowiny nosowe i udrożniając ujścia zatok.

Problemem jest także zanikanie błon śluzowych. – Chorzy miewają tak szerokie dziurki nosowe, że można przez nie bez problemu zobaczyć tylną ścianę gardła – mówi prof. Henryk Kaźmierczak. – Odczuwają suchość w jamie ustnej, wydzielina też jest sucha, zasycha w strupy. Nos nie jest więc zapchany, a drożność duża, ale chorzy i tak – oddychając przez nos – odczuwają, że brak im powietrza. Dzieje się tak, ponieważ przez powiększony nos przechodzi ono w sposób nieprawidłowy.

Zanikowe nieżyty nosa leczy się klimatycznie. Wskazane są pobyty nad morzem i w uzdrowiskach, w których leczone są choroby układu oddechowego. Tylko w takich warunkach – bez zanieczyszczeń powietrza, bez dymu papierosowego – błony śluzowe mogą się regenerować.

PROF. DR HAB. MED. HENRYK KAŹMIERCZAK

Kierownik Katedry i Kliniki Otolaryngologii i Onkologii Laryngologicznej Collegium Medicum w Bydgoszczy

Jeżeli katar jest źle leczony albo nasz organizm nie opiera się wirusom ze względu na osłabienie, może przejść w ostre zapalenie ucha lub zatok. Nie chodzi jednak o to, by z każdym katarem biec od razu do specjalisty czy choćby lekarza rodzinnego.

CZY TO TYLKO JESIENNA **APATIA?**

JESTEŚMY PRZEPRACOWANI, WIĘC UCZUCIE ZMĘCZENIA TRAKTUJEMY JAKO STAN NATURALNY. TYMCZASEM LEKARZE OSTRZEGAJĄ, ŻE OSŁABIENIE, ZNUŻENIE I SENNOŚĆ MOGĄ BYĆ OBJAWEM CHOROBY.

BARBARA HOŁUB

Minęło kilka miesięcy od urlopu, a my już opadamy z sił i z trudem mobilizujemy się do wysiłku. Jesienią to normalne – myślimy. Czy aby na pewno?

NAJCZĘSTSZE PRZYCZYNY

Po pierwsze, warto sprawdzić rozkład dnia. Jeśli jest po brzegi wypełniony wieloma stresującymi obowiązkami, być może to powód zmęczenia. Charakterystyczne w takich sytuacjach są także sztywność mięśni karku i częste uczucie senności. Jedynym i niezawodnym lekiem na takie zmęczenie jest kilka dni leniuchowania. Sprawa jest prosta, gdy możemy skorzystać z urlopu i oderwać się od obowiązków zawodowych. Trudniej jednak zwolnić tempo młodej matce, która zmaga się z wieloma nowymi obowiązkami spadającymi na nią w chwili pojawienia się dziecka. Wtedy, nie ma rady, trzeba poprosić o pomoc rodzinę.

ZMĘCZENIE POJAWIA SIĘ PO PRZEBYTEJ CHOROBIE. POWINNO JEDNAK ONO USTĄPIĆ PO 2-3 DNIACH OD ZAKOŃCZENIA KURACJI

Zmęczenie pojawia się również w sposób naturalny po przebytej chorobie. Powinno ono ustąpić po 2-3 dniach od zakończenia kuracji. Bywają jednak przypadki, gdy po przebytej chorobie organizm do pełnej formy dochodzi przez kilka dni, a nawet tygodni. Tak jest na przykład po zakażeniu wirusem Epsteina-Barra, który wywołuje mononukleozę. Leczenie choroby jest długotrwałe i wymaga konsultacji lekarskiej oraz zmiany stylu życia na spokojniejszy, z dużą ilością wypoczynku i relaksu.

SPRAWDŹ INNE OBJAWY

Jeśli często czujemy się osłabieni, zwróćmy uwagę na inne odbiegające od normy objawy.

1 Bladość wewnętrznych powierzchni powiek, łamliwość paznokci i włosów mogą wskazywać na niedokrwistość. Jej pierwszym objawem jest ciągłe uczucie zmęczenia. Bladość powiek czy osłabienie włosów i paznokci, które występują później, świadczą o tym, że anemia poczyniła już niekorzystne zmiany w tkankach. Dlatego jeżeli czujemy się źle, warto wykonać badanie krwi, by sprawdzić poziom żelaza.

2 Także depresja, która często dopada nas jesienią, zaczyna się od uczucia stałego zmęczenia. Chorego nic nie cieszy, brakuje mu poczucia sensu w życiu. Ale nie tylko takie objawy towarzyszą depresji. Bardzo często pojawiają się poważne zaburzenia snu i spadek wagi ciała. Nieleczona depresja jest bardzo poważną chorobą. Im wcześniej podejmie się terapię, tym szybciej chory wróci do zdrowia.

3 Zmęczenie bywa lekceważonym objawem cukrzycy. Warto o tym pamiętać, gdyż szacuje się, że ponad połowa cierpiących na cukrzycę nie zdaje sobie sprawy ze swojego stanu zdrowia. A choroba rozwija się latami. Na początku poziom cukru we krwi podnosi się jedynie nieznacznie (powyżej 105 ml/dl). W tym stadium choroby jedynym objawem może być właśnie permanentne zmęczenie. Tymczasem badanie poziomu glukozy we krwi (na czczo) może wykluczyć lub potwierdzić chorobę. Często wystarczy zmienić dietę, by poziom glukozy się obniżył. W późniejszym sta-

BARBARA HOŁUB

Autorka książek i poradników poświęconych dietetyce, m.in. „Schudnij. Ale jak to zrobić?", „Bądź piękna". Specjalizuje się w tematyce medycznej i kosmetycznej.

Bywają przypadki, gdy po przebytej chorobie organizm do pełnej formy dochodzi przez kilka dni, a nawet tygodni. Tak jest na przykład po zakażeniu wirusem Epsteina-Barra, który wywołuje mononukleozę. Leczenie choroby jest długotrwałe i wymaga zmiany stylu życia.

dium choroby dochodzą inne, charakterystyczne dla cukrzycy objawy, takie jak nadmierne pragnienie, częste oddawanie moczu, świąd skóry. Konieczna jest wówczas szybka interwencja lekarza, który zleci zmianę diety oraz leczenie farmakologiczne.

4 Nieprawidłowa praca tarczycy także objawia się długotrwałym uczuciem zmęczenia. Co ciekawe, towarzyszy ono zarówno nadczynności, jak i niedoczynności tego organu. W przypadku niedoczynności dodatkowo skóra staje się sucha, choremu stale jest zimno, przybiera na wadze, ma kłopoty z koncentracją. W bardziej zaawansowanym stadium choroby zmieniają się rysy twarzy, a głos staje się chropowaty. Inne objawy towarzyszą nadczynności tarczycy.

Pacjenci uskarżają się przede wszystkim na zmęczenie, a ponadto na nadmierną nerwowość, pocenie się, częsty ból mięśni. Mogą też cierpieć z powodu biegunek.

5 Zmęczeniem objawia się także niewydolność serca. Dodatkowo pojawia się zadyszka przy każdym, nawet najmniejszym wysiłku. Bywa tak nawet wtedy, gdy chory siedzi bez ruchu w fotelu. Często też daje się zauważyć obrzęk kostek u nóg.

CIEKAWOSTKA

Zespół chronicznego zmęczenia (CFS) został po raz pierwszy opisany w literaturze fachowej 23 lata temu. Światowa Organizacja Zdrowia oficjalnie uznała CFS za odrębną jednostkę chorobową.

reklama

Rozmowy w dobrym stylu. emporiaELEGANCE.

Ten łatwy w obsłudze i atrakcyjny telefon wyjątkowo trafnie spełnia oczekiwania dojrzałych konsumentów o wyszukanym guście. Przejrzysta funkcjonalność czyni instrukcję obsługi zbędną, a minimalizm jego kształtów zadowoli każdego miłośnika wyrafinowanych projektów.

Dostępny w salonach i sklepach sieci T-Mobile, Play i Orange.

Łatwiejsze kontakty z bliskimi.®

emporia

LEK NA DROGIE LEKI

TAŃSZE ZAMIENNIKI LEKÓW TO RECEPTA NA DZIURY W DOMOWYCH BUDŻETACH OSÓB SCHOROWANYCH

JERZY DZIEKOŃSKI

Prawa rynku bywają bezlitosne. Często mówi się, że dany towar jest wart tyle, ile jesteśmy w stanie zań zapłacić. W przypadku leków powyższe twierdzenie staje się jeszcze bardziej dobitne. Nikt bowiem nie chciałby oszczędzać na własnym zdrowiu.

MARNE RENTY I EMERYTURY

Problem polega na tym, że połowa klientów aptek to osoby starsze i schorowane – emeryci i renciści. To oni wykupują aż 40 procent wszystkich leków. Jak wiadomo, nie jest to najbardziej majętna część społeczeństwa. Średnia emerytura po waloryzacji w 2011 roku wynosi nieco ponad 1700 zł brutto, najniższa – niewiele ponad 700 zł brutto. Nietrudno więc przewidzieć, że od aptecznego okienka wielu pacjentów zamiast z lekami odejdzie ze zrezygnowaną miną, ściskając w dłoni receptę na zbyt drogi medykament. Okazuje się, że w tej grupie społecznej recept, ze względu na wygórowaną cenę, nie wykupuje blisko połowa pacjentów. Niepokojące statystyki można jednak poprawić.

W sytuacji gdy pacjent nie może zapłacić za kosztowny, markowy, najczęściej zagraniczny lek, farmaceuta ma prawo, a nawet obowiązek zaproponować tańszy zamiennik. Ponadto powinien zapewnić pacjenta, że skład i działanie terapeutyczne są identyczne, wciąż bowiem w społeczeństwie pokutuje pogląd, że zamienniki są gorsze i zamiast pomóc, mogą zaszkodzić. Tymczasem to nieprawda.

WYPROWADZIĆ Z BŁĘDU

Zadaniem farmaceutów jest wyprowadzanie swoich klientów z błędu. Leży to w interesie obu stron. W portfelu pacjenta dzięki poradzie aptekarza pozostanie kilka złotych więcej, apteka zaś zyska zaufanie i bardzo często wiernego klienta na długie lata.

– Czasem kilka złotych może decydować o czyimś zdrowiu, o tym, czy lek zostanie wykupiony, czy nie. Pacjenci, którzy zaopatrują się u nas w leki, to bardzo często ludzie ubodzy, których nie stać na zakup drogich preparatów. Zdarzają się sytuacje, kiedy po wycenie recepty ludzie chcą zrezygnować z zakupu danego farmaceutyku, ponieważ jest zbyt drogi – mówi Joanna Krupińska, kierownik apteki „Caritas" diecezji kieleckiej. – Proponujemy wtedy tańsze zamienniki. Generyki mają taki sam skład substancji aktywnej i identyczne działanie terapeutyczne. Inna jest jedynie nazwa handlowa i ewentualnie składniki dodatkowe leku, które nie mają najmniejszego wpływu na jego działanie.

DUŻA RÓŻNICA W CENIE

Często różnica w cenie leku oryginalnego i generyku może dochodzić nawet do 100 proc. Tak duża przepaść cenowa ma prostą przyczynę – koncerny farmaceutyczne, które wynalazły dany lek, ponoszą ogromne koszty na przeprowadzenie trwających latami testów, potwierdzenie bezpieczeństwa medykamentu i ewentualnych interakcji z innymi lekami. Później poniesione koszty rekompensują sobie ceną. Firmy, które lek kopiują, takich kosztów nie mają. Mogą więc znacznie zejść z ceny, bez utraty wartości terapeutycznej danego specyfiku.

PRO

PROPOZYCJA TAŃSZEGO LECZENIA

ZAPYTAJ FARMACEUTĘ

O TAŃSZY LEK

MENU REKONWALESCENTA

PO KAŻDEJ CHOROBIE POTRZEBA CZASU, BY WRÓCIĆ DO PEŁNI SIŁ. POMOŻE W TYM ODPOWIEDNIA DIETA.

BARBARA HOŁUB

Dr E. Rooswelt, amerykański lekarz okrzyknięty guru medycyny XX wieku, w jednym z wywiadów powiedział: „Myli się ten, kto uważa, że niebezpieczeństwo mija wraz z ustąpieniem objawów choroby. Organizm po walce z drobnoustrojami, zmęczony gorączką i podtruty lekami, jest bezbronny jak niemowlę. Byle co może wyrządzić mu krzywdę. Wtedy najważniejsza jest odpowiednia dieta i wypoczynek".

GDY BRAKUJE APETYTU

Problem polega na tym, że większość osób po przebytej chorobie zwykle nie ma apetytu. Większość lekarzy uważa, że lekka, dwudniowa głodówka może wspomóc organizm w powrocie do zdrowia. Chory pije wówczas na przykład jedynie soki owocowe lub warzywne i zjada maleńkie porcje gotowanych jarzyn. Wykluczona jest głodówka polegająca na tym, że nic się nie je. Osłabiony organizm musi wykonać tytaniczną pracę, by dostarczyć potrzebnych składników pokarmowych każdej komórce i sięga do swoich rezerw (tkanki tłuszczowej i mięśniowej). W konsekwencji komórki, zamiast regenerować się, są niedożywione. Dlatego najdalej po dwóch dniach powinniśmy podawać rekonwalescentowi pięć małych posiłków w ciągu dnia.

NA ŚNIADANIE

Na śniadanie idealnie nadaje się miseczka jogurtu z owocami i płatkami kukurydzianymi. Jogurt doskonale działa na florę bakteryjną jelit i układu rozrodczego – jest więc szczególnie wskazany dla chorych, którzy przyjmowali antybiotyki. Przetwory mleczne są doskonałym źródłem białka i wapnia. Nie każdy jednak dobrze toleruje mleko. U części osób powoduje ono niestrawność, a poza tym zwiększa ilość śluzu wydzielanego przez podrażnione śluzówki. Jogurt jest pozbawiony tych wad.

Na drugie śniadanie można podać owoce lub kilka orzechów włoskich. Obydwa produkty pobudzają osłabioną leżeniem w łóżku perystaltykę jelit i dostarczają potrzebnych witamin i minerałów. Orzechy są bogate w zdrowe tłuszcze z rodziny omega 3. Najnowsze badania wykazały, że oprócz ochrony naczyń krwionośnych likwidują one także stany zapalne. To ważne, bo w czasie choroby często dochodzi do zmian zapalnych w tkankach (mięśni, nerek, jelit itd.). Są one niewielkie, ale mogą doprowadzić do poważnych kłopotów zdrowotnych.

RYBY NA OBIAD

Najbogatszym źródłem cennych tłuszczów omega 3 są ryby. Dlatego powinny jak najczęściej gościć na talerzach ozdrowieńców. Najlepiej podać je jako danie obiadowe. Delikatne mięso dorsza, łososia czy makreli jest lekkostrawne i nie obciąża układu pokarmowego. Jeśli chory nie lubi ryb, można zastąpić je piersią indyka lub kurczęcia i dodatkowo podać suplement diety z kwasami tłuszczowymi omega 3. Mała porcja orzechów nie pokryje pełnego zapotrzebowania na ten składnik. Do niewielkiej porcji mięsa z drobiu lub ryby podajemy warzywa. Są lekkostrawne i pełne witamin oraz minerałów, tak potrzebnych do regeneracji wszystkich tkanek. Jeśli w czasie choroby pacjent przyjmował dużo leków, warto zadbać o odtrucie całego organizmu. Istnieje wiele teorii mówiących o sposobach usuwania toksyn za pomocą ziół i głodówek, jednak większość z nich nie została naukowo udowodniona. Lekarze uważają jednak, że jedzenie dużych ilości warzyw i owoców w sposób naturalny usuwa toksyny, zastępując je cennymi składnikami roślinnymi: witaminami, minerałami, enzymami, anty-

JEDNA SZKLANKA **SOKU ARONIOWEGO** POKRYJE DZIENNE ZAPOTRZEBOWANIE NA **ANTYOKSYDANTY**

reklama

Męczy Cię kaszel ?
Wypróbuj NOWY
AlteVit C
Syrop Prawoślazowy !

Syropy zawierają wyciąg z lipy, wyciąg z prawoślazu oraz witaminę C.
Wyciąg z lipy działa rozgrzewająco i napotnie.
Wyciąg z prawoślazu nawilża i osłania błony śluzowe jamy ustnej i gardła.
Zawarte w wyciągu śluzy ułatwiają regenerację błony śluzowej.
Witamina C uzupełnia stany jej niedoboru i działa ogólnie wzmacniająco na organizm, wspomaga funkcje obronne organizmu podczas zwiększonej podatności na niekorzystne działanie czynników zewnętrznych.

producent: F.P.P.A H „PROLAB" Halkiewicz i Ratajczyk sp.j. Paterek, ul. Przemysłowa 3, 89-100 Nakło n/Notecią.

ŚLIWKI W CZEKOLADZIE

Składniki:
1 tabliczka gorzkiej czekolady, 1 szklanka ziaren słonecznika, 1 szklanka suszonych śliwek, 4 łyżki suszonej żurawiny, 20 migdałów

Wykonanie:
Czekoladę rozpuścić w kuchence mikrofalowej lub wodnej kąpieli. Do płynnej czekolady wsypać posiekane śliwki, migdały, pestki słonecznika i żurawinę. Łyżką formować niewielkie porcje mieszanki i układać na papierze pergaminowym. Odstawić do ostygnięcia. Przechowywać w zamkniętym naczyniu wstawionym do lodówki.

PIECZONE WARZYWA

Składniki:
2 cebule, 2 marchewki, 1/2 kalafiora, 1 cukinia, 1 bakłażan, sól do smaku, 1 gałązka świeżego lub 1 łyżeczka suszonego rozmarynu, 2 łyżki oleju, 1 łyżka masła, 2 łyżki siekanej natki

Wykonanie:
Warzywa obrać i umyć. Cebulę pokroić na ćwiartki, marchew, cukinię i bakłażan na plastry o grubości 2 cm, kalafior podzielić na różyczki. Blachę do pieczenia wysmarować 1 łyżką oleju. Do miski wlać drugą łyżkę oleju, wsypać posiekany rozmaryn i sporą szczyptę soli oraz warzywa. Wymieszać i całość wyłożyć na natłuszczoną blachę. Wstawić do nagrzanego piekarnika i piec około 25 min. Przełożyć na półmisek, na wierzch dodać masło i posypać natką. Podawać ze świeżą bagietką.

WARZYWA Z DIPEM

Składniki:
1 czerwona papryka, 1 żółta papryka, 1 szklanka gęstego jogurtu, 2 ząbki czosnku, 1 łyżka soku z cytryny, 1 suszony pomidor, szczypta soli i pieprzu, 2 łyżki siekanego szczypiorku

Wykonanie:
Paprykę pokroić na spore paski. Przygotować dip: czosnek posiekać, a jogurt wymieszać z czosnkiem, sokiem cytrynowym i szczypiorkiem. Doprawić do smaku solą i pieprzem. Wlać w małą miseczkę. Paski papryki należy przed zjedzeniem maczać w dipie.

oksydantami, organicznymi kwasami itd.

ZDROWE ŁAKOCIE

Osoba po ciężkiej chorobie powinna jeść małe posiłki co 2-3 godziny. Trzeba się więc sporo natrudzić, by przy braku apetytu chciała sprostać temu zaleceniu. Doskonałą propozycją są zdrowe łakocie, którym trudno się oprzeć. Śliwki w czekoladzie (przepis obok) spełniają wszelkie wymagania dietetyczne. Są wspaniałą „szczotką" dla rozleniwionych jelit i bombą witaminową zarazem. Zawierają sporo łatwo przyswajalnego żelaza, które jest wyjątkowo cenne w czasie powrotu do zdrowia. Żelazo wchodzi w skład hemoglobiny i bierze udział w przenoszeniu tlenu do każdej komórki.

DO PICIA

W ciągu całego dnia należy pić świeżo parzoną herbatę i soki owocowe. Podczas choroby z wysoką gorączką lub z wymiotami często dochodzi do odwodnienia organizmu. Chodzi jednak nie tylko o uzupełnienie ilości płynów w organizmie. Herbata i soki owocowe są idealnym źródłem antyoksydantów. W trakcie choroby lawinowo powstają w organizmie wolne rodniki – to produkt uboczny walki z drobnoustrojami.

Sprawny układ odpornościo wy doskonale z nimi sobie ra dzi. Jeśli jednak jest ich zby dużo, a układ odpornościow jest wyczerpany po chorobie mogą one stanowić poważn zagrożenie dla naszego zdro wia. Wtedy do walki z wolny mi rodnikami potrzebna jes pomoc i dlatego antyoksydan ty z owoców, warzyw i herbat są niezastąpione. Wybierajm najbogatsze źródła antyoksy dantów. Pod tym względer w naszej strefie klimatyczne na pierwszym miejscu pla sują się owoce aronii i dzikie róży. Jedna szklanka soku aroniowego pokryje dzienne zapotrzebowanie na antyok sydanty. Słabiej sprawdza si sok z pomarańczy (należałob więc wypić aż 4 szklanki świe żo wyciśniętego soku).

KOLACJA

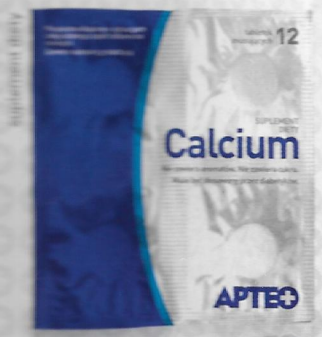
Kolacja powinna być lekko strawna. I znów najlepszym rozwiązaniem będą warzywa. Aby uniknąć kulinarnej mo notonii, można jarzyny poda w ciekawy sposób, np. pieczone lub z dipem jogurtowym.

UWOLNIJ SIĘ OD POSZUKIWANIA PROMOCJI

WYBIERZ NOWĄ MARKĘ

APTEO

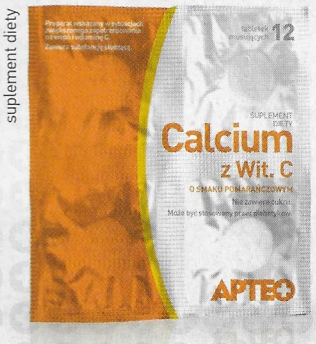
STAŁA, NISKA CENA BEZ PROMOCJI



Calcium

w folii
12 tabletek musujących
Preparat wskazany w sytuacjach zwiększonego zapotrzebowania na wapń.

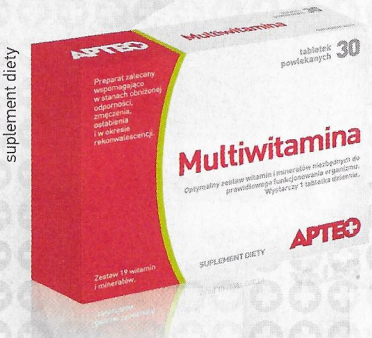
Nie zawiera aromatów. Nie zawiera cukru.
Może być stosowany przez diabetyków.



Calcium z Wit. C

w folii o smaku pomarańczowym
12 tabletek musujących
Preparat wskazany w sytuacjach zwiększonego zapotrzebowania na wapń i witaminę C.

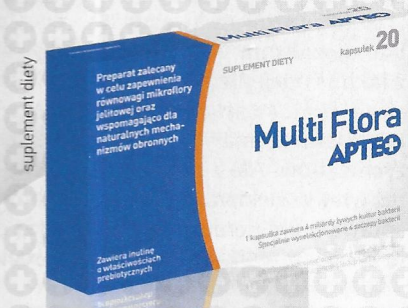
Nie zawiera cukru. Może być stosowany przez diabetyków.



Multiwitamina

30 tabletek powlekanych
Preparat zalecany wspomagająco w stanach obniżonej odporności, zmęczenia, osłabienia i w okresie rekonwalescencji.

Wystarczy 1 tabletka dziennie.



Multi Flora

20 kapsułek
Preparat zalecany w celu zapewnienia równowagi mikroflory jelitowej oraz wspomagająco dla naturalnych mechanizmów obronnych.

1 kapsułka zawiera 4 miliardy żywych kultur bakterii.
Specjalnie wyselekcjonowane 4 szczepy bakterii.

Kolejne preparaty Apteo juz wkrótce!

Preparaty APTEO dostępne wyłącznie w Aptekach

NAJMODNIEJSZY DODATEK

NIE TYLKO CELEBRYCI OSZALELI NA PUNKCIE **BIAŁYCH ZĘBÓW**. DZIŚ TO PODSTAWA **WIZERUNKU ZADBANEJ OSOBY**.

MICHAŁ JAKUBOWSKI

Maja Sablewska, najsłynniejsza polska menadżerka gwiazd i jurorka programu X-Factor, dobrze wiedziała, że trend na śnieżnobiały uśmiech niedługo zagości w naszym kraju. Dlatego zanim pojawiła się w programie rozrywkowym, zadbała o to, by w tej kwestii nikt nie mógł jej niczego zarzucić.

CO NAM DAŁA NATURA

Dentyści potwierdzają, że do niedawna wybielanie zębów było traktowane jako kaprys. Dziś jest zupełnie inaczej. To także zasługa większej świadomości zdrowotnej naszych rodaków. Wiele mitów dotyczących wybielania zostało obalonych, więc dziś ten temat nie wzbudza już takich kontrowersji.

Zacznijmy jednak od początku. Dlaczego niektórzy mają zęby jak perełki, a inni nie? Z jednej strony to kwestia od nas niezależna. Rodzimy się z jakimś odcieniem skóry czy włosów i tak samo z predyspozycjami do białych lub żółtych zębów. Ale zęby żółkną też wraz z wiekiem, a także za sprawą niehigienicznego stylu życia.

BIAŁE CZY ŻÓŁTE?

Naturalny kolor naszego uśmiechu zależy m.in. od przejrzystości tkanek zęba, jego składu chemicznego czy odcienia zębiny. Jeśli nie jesteśmy zadowoleni z odcienia naszego uśmiechu, możemy pomyśleć nad tym, czy go nie rozjaśnić. Jak to zrobić?

1 Zmiana stylu życia

Gdy pijesz za dużo kaw mocnej herbaty, napojów typ coca cola, czerwonego win czy palisz papierosy, to niest ty z czasem twoje zęby zaczn szarzeć. Rezygnacja z tych uży wek połączona z higieną jam ustnej może nie wybieli od raz zębów, ale na pewno sprawi, ż będą one zdrowsze i nie będ bardziej ciemnieć.

2 Usuwanie kamienia na zębnego, piaskowanie

Wyżej wymienione używ ki sprawiają, że na zębac powstaje nalot. Z czasem o ciemnieje i twardnieje – po wstaje kamień nazębny. Wart go usuwać nie tylko ze wzgl dów estetycznych – może o spowodować rozchwianie si

Poza usunięciem kamienia możemy poddać się zabiegowi piaskowaniu zębów. Jest to zabieg polegający na usunięciu osadów i przebarwień, jednak nie jest to typowy zabieg wybielający.

3 Specjalne pasty, nakładki i szczoteczki

W drogeriach i aptekach możemy zaopatrzyć się w szczoteczki ze specjalną nakładką, która poleruje szkliwo i tym sposobem pozwala wybielić zęby. Do naszej dyspozycji jest też szereg past wybielających, zawierających m.in. sodę, a zarazem fluor wzmacniający szkliwo. Innym sposobem są specjalne paski lub nakładki – paski przykleja się na łuki zębowe, na nakładki aplikuje się żel, a „szynę" wsuwa na zęby.

4 Kuracja wybielająca w gabinecie dentystycznym

Stomatologia dysponuje dziś wieloma metodami wybielania zębów. Są to zabiegi dość drogie, wykonywane cyklicznie. Stomatolog pokrywa zęby żelem, a następnie naświetla je specjalnym urządzeniem. Przed przystąpieniem do wybielania należy wszystkie zęby wyleczyć. Dentysta może też przygotować nam w gabinecie nakładkę na zęby, na którą aplikuje się żel. Dzięki niej możemy wybielać zęby w domu.

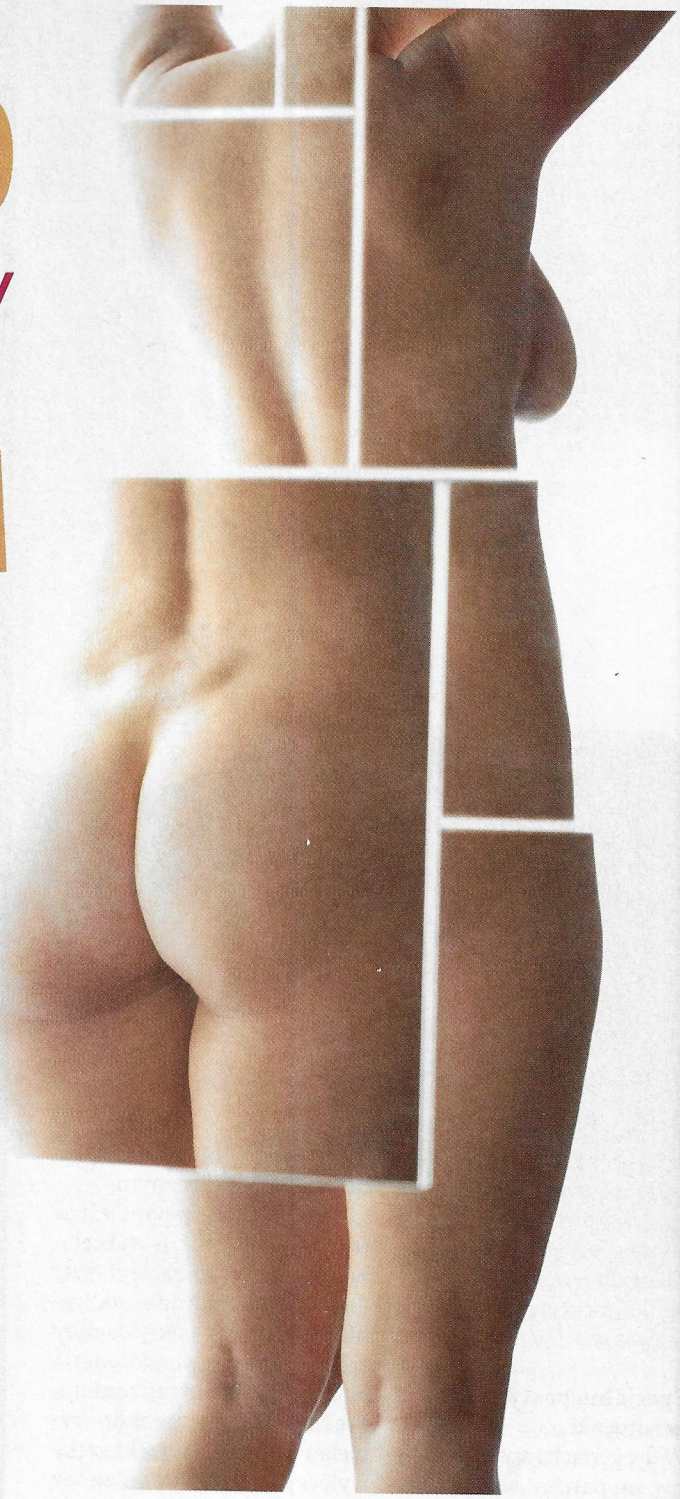
Dodajmy też, że nowoczesne metody wybielania zębów są bezpieczne dla szkliwa. Przez krótki czas po zabiegu zęby mogą być nadwrażliwe, ale podrażnienie powinno szybko ustąpić.

reklama

Twój zakup składa się na wielką pomoc

Miesięcznik MOJE ZDROWIE wspiera akcje Podaruj Dzieciom Słońce

BARDZO WSTYDLIWY PROBLEM



SZACUJE SIĘ, ŻE CO TRZECI DOROSŁY MA PROBLEMY Z HEMOROIDAMI. ICH POWSTAWANIU SPRZYJA SIEDZĄCY TRYB ŻYCIA, ZAPARCIA, ZŁA DIETA I NADWAGA.

MARIA ZIEMIAŃSKA

Każdy człowiek ma hemoroidy i pełnią one ważne funkcje. Problem zaczyna się, gdy z różnych przyczyn uwypuklają się na zewnątrz odbytnicy. Pojawiają się typowe objawy takie jak świąd, pieczenie czy nawet ból w okolicy odbytu. Chory może zauważyć ślady krwi na bieliźnie czy papierze toaletowym.

INTYMNY PROBLEM

– Często słyszę od pacjentów pytanie: czy hemoroidy, czyli guzki krwawnicze, są stanem przedrakowym? Otóż nie! Hemoroidy, które znalazły się na zewnątrz odbytu, to problem przeważnie bardziej estetyczny niż zdrowotny – mówi dr n. med. Maciej Świtoński, specjalista chirurg.

Zazwyczaj choroba hemo
roidalna wymaga leczenia za
chowawczego. Zaczynamy o
zmiany diety na wysokobło
nikową, która zapobiega zapa
ciom potęgującym problem
Trzeba też stosować środk
łagodzące świąd i pieczenie
a także znoszące stany zapaln
śluzówki. Wcale nie potrzeb
skomplikowanych operacji, b

problem hemoroidów przestał nam dokuczać.

– Zabieg operacyjny potrzebny jest, gdy guzki są źródłem przewlekłego krwawienia – wtedy zakładamy gumową opaskę u podstawy takiego uciążliwego guzka – w krótkim czasie dochodzi do jego martwicy i samoistnego odpadnięcia. Taki zabieg nazywa się zabiegiem Barrona. Tylko w wyjątkowych sytuacjach potrzebna jest rozległa operacja. Dylemat po radykalnym usunięciu hemoroidów może pojawić się u chorego np. brudzenie bielizny lub, w skrajnych, przypadkach, nawet trudność w utrzymaniu stolca. Ale jeszcze raz podkreślam, operacje przemaczone są dla wyjątkowych przypadków.

DIETA NA ZDROWE ŻYŁY

W profilaktyce choroby hemoroidalnej bardzo ważna jest dieta, która powinna chronić nas przed zaparciami. W tym przypadku naszym najlepszym przyjacielem powinien zostać błonnik. Najcenniejszym jego źródłem są: chleby pieczone z pełnoziarnistego pieczywa, grubo mielone kasze, otręby i dzikie ryż. Błonnik przesuwa się przez cały przewód pokarmowy, po drodze wchłaniając wodę – w ten sposób zwiększa się objętość masy kałowej, a także wymiatanie z jelit niestrawionych resztek. Właśnie dzięki temu dochodzi do regulowania procesu przemiany materii i niwelowania zaparć. Dietetycy zalecają też jedzenie owoców i warzyw, które mają w sobie cenne flawonoidy, czyli substancje wzmacniające i wpływające na elastyczność żył. Gdzie znajduje się źródło flawonoidów? W owocach o barwie żółtej, czerwonej i pomarańczowej. Szczególnie można polecić: brokuły, czarną porzeczkę, śliwki, pomidory, grejpfruty, pomarańcze, ciemne winogrona. Bogata jest w nie również zielona herbata. Duża ilość niegazowanej wody w codziennym jadłospisie zmniejsza nasilenie dolegliwości związanych z guzkami krwawniczymi. Dzienna dawka powinna wynosić minimum osiem szklanek.

PROFILAKTYKA HEMOROIDÓW

- Zrezygnuj z noszenia obcisłych ubrań, wyszczuplającej bielizny, opinających pośladki rajstop, ciasnych spodni – powodują one pogłębianie problemów z krążeniem krwi.
- Schudnij – nawet kilka kilogramów mniej przyniesie ulgę w problemach toaletowych.
- Jedz dużo owoców i warzyw oraz produktów bogatych w błonnik – jest szansa, że pozbędziesz się problemu zaparć.
- Nie siedź ciągle – w pracy co pół godziny trzeba zrobić przerwę, wstać, zrobić parę kroków, zmienić pozycję. Lekarze zalecają też codzienny, przynajmniej półgodzinny spacer.
- Dbaj o codzienne wypróżnienia.

CO ROBIĆ, BY HEMOROIDY NAM NIE DOKUCZAŁY?

- stosować objawowe metody leczenia – środki łagodzące świąd i pieczenie
- unikać bardzo ciepłych kąpieli
- być aktywnym fizycznie
- unikać alkoholu
- pić dużo płynów
- dbać o codzienne wypróżnienia
- stosować dietę bogatoresztkową

reklama

Palące problemy nie mają miejsca

Likwiduje dolegliwości hemoroidalne

- uśmierza ból
- usuwa obrzęki
- powstrzymuje krwawienie

WROCŁAW Herbapol SA

www.herbapol.pl

Skład: Chamomillae anthodii extractum spissum (3:1), ekstrahent woda oczyszczona – 50 mg; Belladonnae radicis extractum spissum (4:1), ekstrahent etanol 70% v/v – 20 mg; Extractum compositum spissum (4:1) ex: Cytisi scoparii herba, Hippocastani cortice, Tormentillae rhizomate, Millefolii herba, ekstrahent etanol 40% v/v – 80 mg; Benzocainum – 100 mg. **Postać farmaceutyczna:** czopek. **Wskazania do stosowania:** Hemorol jest środkiem stosowanym tradycyjnie w dolegliwościach towarzyszących żylakom odbytu. Hemorol jest stosowany także w przewlekłych stanach zapalnych błony śluzowej odbytu oraz podrażnieniach i pęknięciach śluzówki odbytu. Produkt jest przeznaczony do tradycyjnego stosowania w wymienionych wskazaniach i jego skuteczność opiera się wyłącznie na długim okresie stosowania i doświadczeniu. **Przeciwwskazania:** uczulenie na benzokainę lub na rośliny z rodziny Asteraceae = Compositae (Złożone). Nadwrażliwość na którykolwiek ze składników preparatu. Choroba nowotworowa.

Przed użyciem zapoznaj się z ulotką, która zawiera wskazania, przeciwwskazania, dane dotyczące działań niepożądanych i dawkowanie oraz informacje dotyczące stosowania produktu leczniczego, bądź skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą, gdyż każdy lek niewłaściwie stosowany zagraża Twojemu życiu lub zdrowiu.

ATOPOWA, CZYLI WYMAGAJĄCA

NASZA SKÓRA **NIE WYTRZYMUJE** ZANIECZYSZCZENIA ŚRODOWISKA, **CHEMIKALIÓW**, PERFUMOWANYCH KOSMETYKÓW, **SZTUCZNYCH** TKANIN I DAJE NAM TO JASNO DO ZROZUMIENIA. **STAJE SIĘ SUCHA I DRAŻLIWA.**

MAŁGORZATA GROSMAN

Atopowe zapalenie skóry jest chorobą cywilizacyjną. Dręczy już ledwo urodzone maluszki, których skóra może się wówczas zrobić szorstka i zaczerwieniona.

To częste przypadki, bo – jak szacują lekarze – aż u 60 procent chorych z atopią skóry symptomy choroby pojawiają się przed pierwszym rokiem życia, u większości przed ukończeniem pięciu lat, choć znane są i przypadki zachorowania w znacznie późniejszym wieku, nawet po 50 roku życia.

Suchość skóry to pierwszy, ale nie jedyny objaw choroby. Szybko pojawiają się bowiem wypryski i podrażnienia. Dziecko drapie się. W miejscu potarcia skóra staje się biała, po spoceniu swędzi.

U niemowląt atopia skóry ujawnia się na kończynach, twarzy, tułowiu i szyi, u dzieci starszych i dorosłych głównie w zgięciach łokci i pod kolanami.

TEMPERATURA, ZŁOŚĆ, PRZYPRAWY

AZS jest chorobą przewlekłą, często poprzedza wystąpienie innych schorzeń alergicznych lub występuje razem z nimi. I podobnie jak to ma miejsce w ich przypadku, wiąże się jej występowanie z wpływem czynników genetycznych. Podobieństw z innymi alergiami jest więcej, atopia skóry może się bowiem ujawniać pod wpływem czynników klimatycznych (niskich temperatur, suchego powietrza) oraz stresów, zdenerwowania, złości. Wypryski i inne objawy zapalenia pojawiają się też po spożyciu niektórych pokarmów. U dzieci – przede wszystkim dotyczy to mleka krowiego i jego przetworów, ryb, jaj, czekolady, orzechów, cytrusów, pomidorów, pszenicznego pieczywa. Pokrzywka pojawia się natychmiast po ich zjedzeniu. U dorosłych lista ta wydłuża się m.in. w związku ze spożywaniem kawy, herbaty, alkoholu, octu i innych ostrych przypraw, które objawy atopii mogą nasilać.

DIETA I PŁYN DO PŁUKANIA

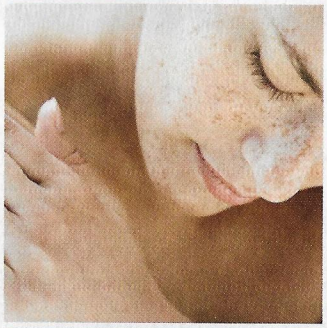
Skóra osób z AZS w każdym wieku jest bardzo wrażliwa. Mając to na uwadze, warto zapamiętać kilka rad, które pozwolą zmniejszyć uciążliwości związane z atopią. Przede wszystkim trzeba pilnować diety. Po drugie, warto wprowadzić zasadę, że nie zakładamy żadnej nowej rzeczy prosto ze sklepu. Każde nowe ubranie trzeba wyprać, by pozbyć się chemikaliów wykorzystywanych w procesie produkcji i impregnacji tkanin.

Do prania należy wykorzystywać wypróbowane proszki, które nie działają drażniąco na skórę. Można sięgnąć po specyfiki dla dzieci. O intensywnie pachnących środkach do płukania lepiej w ogóle zapomnieć.

ODŻYWIANIE SKÓRY

Nie od przypadku do przypadku, ale systematycznie warto też odżywiać atopową skórę. Nieocenione będą odpowiednie specyfiki do mycia i kremy. Zacząć warto jednak od tego, by zrezygnować z długiego wylegiwania się w wannie na rzecz prysznica. Sucha skóra po prostu nie lubi wody, bo to ją dodatkowo wysusza. Nie lubi też perfumowanych mydeł. Znacznie lepiej toleruje środki myjące niezawierające mydła, działające nawilżająco i natłuszczająco. Stosowane po umyciu kremy lub balsamy powinny dawać podobny efekt. Sięgać warto w tym celu po specyfiki z apteki, które są skuteczne, a przy tym niekoniecznie mają wysokie ceny.

reklama



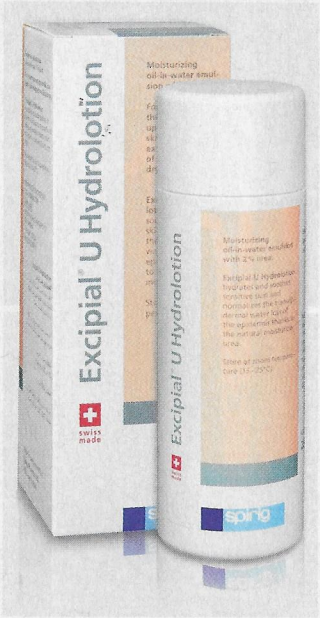
swiss made

Excipial®

Tailored to every skin type

Odpowiedź na pragnienie każdej skóry

Sprawdzony klinicznie system do nawilżania skóry



Excipial® U Hydrolotion

Do skóry zdrowej i lekko wysuszonej

- Zawartość mocznika 2%
- Zawartość lipidów 11%

Excipial® U Lipolotion

Nawilża nawet mocno wysuszoną skórę w przebiegu łuszczycy i atopowego zapalenia skóry

- Zawartość mocznika 4%
- Zawartość tłuszczów 36%

ewopharma

Producent:
Spirig Pharma Ltd. CH -4622 Egerkingen, Szwajcaria
Spirig Pharma Europe GmbH, Teichstrasse 66, DE-79539 Lorrach, Niemcy
Dystrybutor:
Ewopharma AG Sp. z o.o., ul. Świętokrzyska 36/16
00-116 Warszawa

spirig

GALOPUJĄCE CIŚNIENIE

BYWA PODSTĘPNE I GROŹNE, BO PRZEZ WIELE LAT ROZWIJA SIĘ NIEMAL BEZOBJAWOWO. A NIELECZONE NADCIŚNIENIE MOŻE ZRUJNOWAĆ NASZE ZDROWIE.

ELIZA KOŹMIŃSKA-SIKORA

Nadciśnienie tętnicze to choroba, która dotyka co trzeciego dorosłego Polaka. Zachorowalność na nią wzrasta wraz z wiekiem i dotyczy niemal 60 proc. osób po 65 roku życia. Ale chorują nie tylko osoby starsze. – Nadciśnienie dotyczy społeczeństw rozwiniętych cywilizacyjnie ściśle wiąże się z określonymi nawykami życiowymi. Grupą największego ryzyka są osoby otyłe, które prowadzą siedzący tryb życia i stosują niezdrową dietę obfitującą w tłuszcze, mięso i nadmiar soli – mówi specjalista kardiolog dr Piotr Bręborowicz.

Winne są także geny. Jeśli choroba występowała wcześniej w rodzinie, znacznie wzrasta ryzyko, że w kolejnych pokoleniach również się pojawi.

SKĄD SIĘ BIERZE PROBLEM

Lekarze nadal nie wiedzą jednak, na czym polega sam mechanizm rozwoju nadciśnienia. Przy tzw. nadciśnieniu samoistnym trudno uchwycić przyczyny. Nadciśnienie bywa też skutkiem innej toczącej się w organizmie choroby, na przykład choroby nerek czy zaburzeń hormonalnych. Pojawia się też u kobiet w ciąży. W takich przypadkach mówimy o nadciśnieniu wtórnym.

IGNORUJEMY OBJAWY

Na wczesnym etapie choroby mogą pojawić się bóle i zawroty głowy, uczucie szumu w uszach czy nawracające krwawienia z nosa. Pacjent jest zmęczony, źle sypia. Są to jednak na tyle niespecyficzne sygnały, że wiele osób po prostu je ignoruje albo tłumaczy przemęczeniem i nie domyśla się, że stoi za tym rozwijające się schorzenie.

– Problem z nadciśnieniem jest taki, że szczególnie to pierwotne przez wiele lat przebiega zupełnie bezobjawowo. Dopiero późne jego skutki, a więc powikłania ze strony uszkodzonych narządów wewnętrznych, na przykład serca, nerek albo wzroku, są przez pacjenta odczuwalne i zgłaszane – mówi dr Bręborowicz. Co zatem powinniśmy robić, aby wyeliminować ryzyko powikłań wynikających z nieprawidłowego ciśnienia? W porę orientować się, że jest ono za wysokie. A do tego wystarczy je co jakiś czas badać.

CZAS NA ZMIANY...

– Najważniejsza jest zmiana stylu życia na zdrowszy. Konieczna jest większa aktywność fizyczna i zdrowa dieta. Jeśli chodzi o ruch, musi być dostosowany do stanu zdrowia. Nie na zasadzie spaceru z pieskiem, podczas którego piesek biega, a spacerowicz stoi – mówi dr Bręborowicz. – Chodzi o to, żeby tętno wzrastało do mniej więcej 130 uderzeń na minutę. Powinna to być aktywność regularna – nie raz w tygodniu albo raz na miesiąc.

Idealnie, gdybyśmy ćwiczyli pięć razy w tygodniu (a przynajmniej trzy razy na tydzień) i trwało to nie krócej niż pół godziny. Szczególnie poleca się aktywność taką jak aerobik, bieganie, pływanie, rower czy grę w tenisa. Odradza się zaś ćwiczenia oporowe na siłowni.

W cięższych przypadkach nadciśnienia i przy współwystępowaniu innych chorób nadmiernie obciążający wy-

reklama

Doppelherz® Vital Tonik
suplement diety

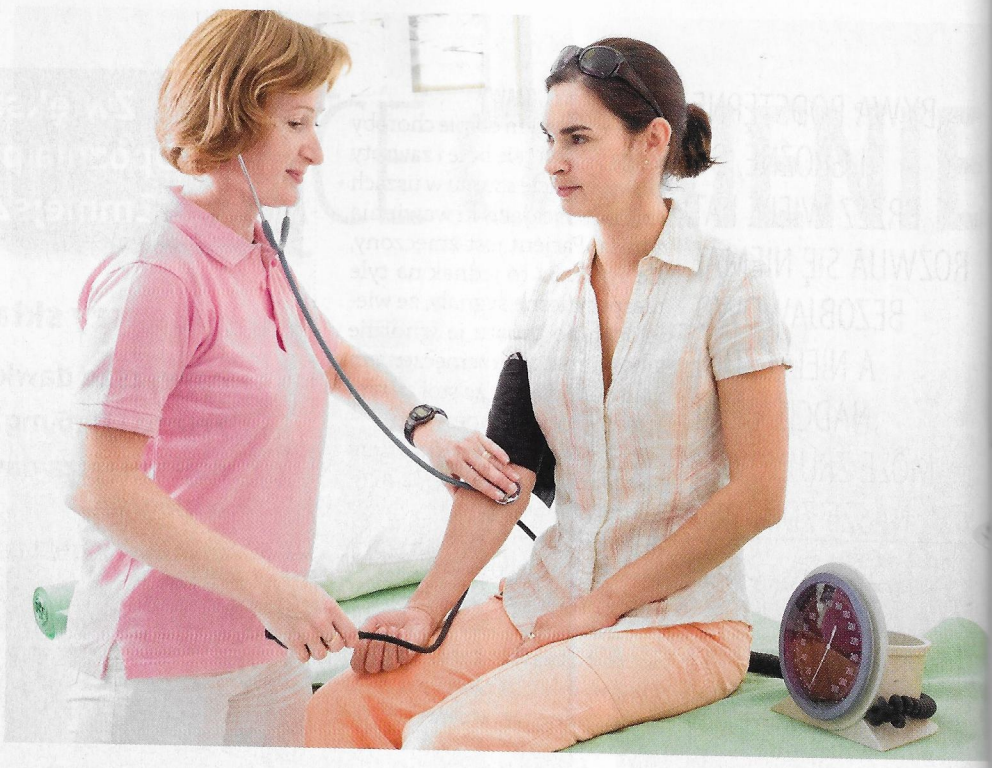
Zwiększa siły witalne
Opóźnia procesy starzenia
Zmniejsza skutki stresu

Najlepszy skład na rynku:

- najwyższe dawki 7 witamin z grupy B i C
- żelazo (10,5 mg)
- najsilniejsza dawka wyciągu z czerwonych winogron
- wyciągi z głogu i melisy

Wyjątkowy prezent od serca!

Queisser PHARMA



139/89 mm Hg

– tej wartości nie powinno przekraczać ciśnienie u osoby dorosłej

siłek fizyczny jest przeciwwskazany. Decyzję o wyborze aktywności ruchowej lepiej więc skonsultować ze specjalistą.

...W ODŻYWIANIU

Kolejną ważną kwestią jest dieta. Przy nadciśnieniu trzeba zadbać o zmniejszenie ilości spożywanych kalorii, wysokobiałkowych, mięsnych i tłustych posiłków (szczególnie bogatych w tak zwane tłuszcze nasycone). Warto jeść więcej warzyw i owoców, i to koniecznie surowych, trzeba też zminimalizować ilość soli kuchennej w diecie. Należy również ograniczyć ilość spożywanego alkoholu do 20 g etanolu dla mężczyzn i nieco mniej dla kobiet – jest to równoznaczne z jednym kieliszkiem wina.

Szalenie ważne jest rzucenie palenia. I nie chodzi tylko o palenie aktywne, ale także bierne, kiedy wdychamy dym z papierosów palonych przez inne osoby. Takich osób i miejsc powinniśmy za wszelką cenę unikać – mówi dr Bręborowicz.

Nie zawsze jednak to wystarcza. Wówczas konieczne jest leczenie farmakologiczne.

LECZYĆ, ALE PO CO?

Nadciśnienie uszkadz narządy wewnętrzne or ganizmu. Współwinne jes rozwojowi miażdżycy, przy czynia się do rozwoju choro by wieńcowej i zawału serca W przebiegu przewlekłyn może dojść do jego przero stu i usztywnienia, a w kon sekwencji prowadzić d niewydolności. Jeśli chodz o tętnice, w tym głównie o aor tę, pod wpływem nadciśnieni mogą pojawić się tętniaki.

Galopujące ciśnienie może też spowodować uda niedokrwienny mózgu uszkodzenia funkcji nerek pogorszenie, a nawet utrat wzroku. Ostrym powikłaniem może być krwotoczny uda mózgu, potocznie zwany wylewem, pęknięcie aorty czy też wylew krwi do oka, niszczący ten organ. Jak widać, wpływ nadciśnienia może być fatalny i nieodwracalny w skutkach. Dlatego takie ważne jest, aby w porę zdiagnozować i rozpocząć leczenie. Warto więc i trzeba mierzyć ciśnienie. Bo lepiej zapobiegać nadciśnieniu, niż leczyć jego negatywne skutki.

DR PIOTR BRĘBOROWICZ

Specjalista kardiolog z UM w Poznaniu, współprowadzący portal informacyjny z zakresu kardiologii, skierowany do pacjentów i lekarzy – www.kardioserwis.pl

"We wczesnym etapie choroby mogą pojawić się bóle i zawroty głowy, uczucie szumu w uszach czy nawracające krwawienia z nosa. Pacjent jest zmęczony, źle sypia. Są to jednak na tyle niespecyficzne sygnały, że wiele osób po prostu je ignoruje albo tłumaczy przemęczeniem i nie domyśla się, że stoi za tym rozwijające się schorzenie."

DOROSŁE DZIECI ALKOHOLIKÓW

TAM, GDZIE ALKOHOL JEST PUNKTEM CENTRALNYM, TAM POTRZEBY DZIECI SCHODZĄ NA DALSZY PLAN. DZIECI URODZONE W TAKICH RODZINACH JUŻ NA SAMYM STARCIE ŻYJĄ W CIENIU ALKOHOLU I ALKOHOLIKA.

ANNA KARNY

Muszą nauczyć się żyć w chaosie, bo nigdy nie wiadomo, w jakim nastroju, w jakim stopniu upojenia alkoholowego wróci do domu pijący rodzic.

Będzie dzisiaj bił? Będzie krzyczał? Dotrzyma danego słowa i zabierze mnie na spacer albo na rower? Czy pijany położy się spać, a my będziemy udawać, że jest chory? Tak, żeby nikt się nie dowiedział, że w rodzinie jest alkoholik. Bo to przecież wstyd.

ODWRÓCONE ROLE

Będzie trzeba chodzić na palcach, aby się nie zdenerwował? Brak przewidywalności skutkuje chaosem i niepewnością. W takich rodzinach nie ma stabilizacji, która jest podstawą poczucia bezpieczeństwa. Życie w nienormalnych warunkach uczy dzieci radzenia sobie. Inaczej nie przetrwają. Tutaj nie ma dorosłego, który pomoże rozprawić się z lękami, więc dziecko uczy się radzić sobie samo. Nie ma dorosłego, który pokaże, że świat jest miejscem przyjaznym, radosnym.

Codzienność w rodzinie alkoholowej nie jest bezpieczna. Nie można ufać, bo się zawiedziemy albo zostaniemy skrzywdzeni. Nieustannie trzeba być czujnym, aby nie powiedzieć, nie zrobić czegoś „złego", za co można otrzymać karę. Nie można płakać, bo to mazgajstwo i dowód słabości, a trzeba być twardym i zaradnym. Trzeba opiekować się mamą i rodzeństwem, aby ojciec nie zrobił im krzywdy. Albo należy być niezauważalnym, bo może wtedy ojciec w kim innym upatrzy swoją ofiarę. Należy być grzecznym, bo może, jak będę grzeczna, to ojciec przestanie pić. Pod żadnym pozorem nie wolno okazywać uczuć, a szczególnie złości – bo na tatę nie wolno się złościć! A zresztą, czy kogokolwiek obchodzi, co myśli, czuje dziecko, skoro ojciec albo jest pijany, albo ma kaca, albo jest niedopity, albo trzeźwy i myśli tylko o tym, aby się napić?

SAMOTNOŚĆ WŚRÓD LUDZI

A mama? Mama ukrywa chorobę ojca, pracuje dużo, żeby zapewnić dzieciom byt materialny – pierze, sprząta, gotuje, ma swoje sposoby, aby tata się nie denerwował. Albo sama w przerażeniu czeka na jego powrót i nie ma siły oraz odwagi, żeby z nim walczyć.

A dziecko jest samo. Bez nikogo. I wie, że musi przetrwać. Na własnej skórze uczy się, jak to zrobić. I wszystk wypracowane i skuteczn techniki radzenia sobie z l kiem, smutkiem, niepew nością, wstydem, strache wnosi do swojego dorosłe życia. Często, niestety, w d rosłym życiu okazuje się, te sposoby przeszkadza w normalnym funkcjonow niu. Przeszkadzają nawi zywać i utrzymywać blisk relacje z innymi ludźmi. R lacje oparte na zaufaniu, sz cunku, wzajemnej pomoc zrozumieniu. Pomimo tego, nie ma realnego zagrożeni Dorosłe Dzieci Alkoholikó żyją bardzo czujnie, czekaj na wszelkie przykrości i z bezpieczając się przed nimi.

ROLA DZIECIŃSTWA

Jest to dla mnie zupełni zrozumiałe, bo nie możn umieć czegoś, czego nas ni nauczono. Celowo używan tutaj tego zwrotu, ponie waż jako dzieci nie możem się tego nauczyć sami. Cał wiedzę o świecie i innych lu dziach zdobywamy w dzie cińśtwie, dzięki postawon i zachowaniu naszych rodzi ców. Rodzina alkoholowa jes niesprzyjającym środowi skiem wychowawczym. List obszarów, w których Doro słe Dzieci Alkoholików mog mieć problemy, jest liczna Gdybyśmy chcieli to upro ścić, to można powiedzieć że mogą mieć problemy w re lacjach z innymi ludźmi i lub w relacji z samym sobą Jednak sposób przeżywani tych trudności i ich specyfik są zupełnie różne, dlatego że każdy człowiek jest inny.

TERAPIA, CZYLI?

Czy każde Dorosłe Dziecko Alkoholika potrzebuje pomocy? Nie. Ponieważ, każdy ma różne sposoby na radzenie sobie z problemami i inne zasoby, które mu w tym pomagają

ANNA KARNY

Psycholog, psychoterapeuta z Ośrodka Polana
- prywatnego ośrodka terapii uzależnień
www.osrodekpolana.pl

Terapia prowadzi do zrozumienia i pogodzenia się z przeszłością. Ma zagoić rany, zmienić podejście do życia i do ludzi, wprowadzić zmiany na lepsze. Wreszcie ma nauczyć żyć w taki sposób, aby przykre doświadczenia z dzieciństwa nie wpływały znacząco na dorosłe życie.

Są osoby, które pomocy chcą, bo chcą zmienić swoje życie. To jest kwestia całkowicie indywidualna. Dlatego podstawowe pytanie brzmi: czy chcę zmienić swoje życie?

Terapia Dorosłych Dzieci Alkoholików jest dostosowana do potrzeb danej osoby. Nie ma reguły, mówiącej, że trzeba przepracować to i tamto albo że trzeba zrobić to i owo. To wszystko zależy. Od osoby oczekującej pomocy i jej trudności, jak i od terapeuty i jego umiejętności, sposobu pracy. Szczególnie ważna wydaje się być relacja terapeutyczna, oparta na życzliwości, szacunku, zrozumieniu i empatii.

UPORAĆ SIĘ Z KOSZMARAMI

Gabinet terapeutyczny jest miejscem bezpiecznym, gdzie można uporać się z koszmarami przeszłości. Terapia może być indywidualna lub grupowa, gdzie dodatkowym ważnym czynnikiem w pracy terapeutycznej jest obecność członków grupy.

Terapia prowadzi do zrozumienia, pogodzenia się z przeszłością. Ma zagoić rany i zmienić podejście do życia i do ludzi. Wprowadzić zmiany na lepsze. Wreszcie ma nauczyć żyć w taki sposób, aby przykre, negatywne doświadczenia z dzieciństwa nie wpływały znacząco na dorosłe życie.

DDA

to skrót oznaczający Dorosłe Dzieci Alkoholików, czyli osoby, które dorastały w rodzinach dysfunkcyjnych, rodzinach z problemem alkoholowym i rodziny te wypaczyły w znaczny sposób ich pogląd na świat i na siebie samych

reklama

GDY W RODZINIE KTOŚ UMIERA...

CHOCIAŻ ŚMIERĆ JEST NIEODŁĄCZNYM ELEMENTEM ŻYCIA, NIGDY NIE JESTEŚMY PRZYGOTOWANI NA ODEJŚCIE BLISKICH. JAK PRZEŻYĆ ROZPACZ I ZACZĄĆ ŻYĆ NA NOWO?

ELIZA KOŹMIŃSKA-SIKORA

Każdy przeżywa odejście bliskich na swój indywidualny sposób. Starzy i młodzi, dorośli i dzieci. Jeden płacze, drugi cierpienie skrywa głęboko w sobie, nie potrafiąc przez długi czas uronić ani jednej łzy. Mimo to większość z nas przechodzi przez charakterystyczne dla żałoby etapy.

ETAPY ŻAŁOBY

Najpierw pojawia się szok i niedowierzanie: „to niemożliwe", „dlaczego to musiało mnie spotkać?". Towarzyszy temu zaprzeczanie i zaklinanie rzeczywistości: „gdy się obudzę, okaże się, że to tylko zły sen". Szczególnie trudno pogodzić nam się ze śmiercią nagłą, nieoczekiwaną, a także osoby, która miała przed sobą jeszcze wiele lat życia. Czasem łatwiej nam znieść sytuację, gdy zmarły długo chorował. Wtedy pojawia się chociaż ulga, że przynajmniej przestał cierpieć. W kolejnej fazie żałoby dochodzą do głosu najtrudniejsze i najsilniejsze uczucia – rozpacz, gniew na los, Boga, zmarłego i siebie. I jeszcze poczucie winy. Emocje bywają tak silne, że czasem utrudniają normalne, codzienne funkcjonowanie. Pojawia się wrażenie, że życie straciło sens. Taki stan utrzymuje się najczęściej trzy miesiące, by potem przejść w powolny proces godzenia się z rzeczywistością. Ciężko przeżywamy pierwsze święta, rocznice, na których ciąży milcząca nieobecność zmarłego. Potem gniew zamienia się

żal i tęsknotę. Myśli o zmarłym stają się coraz mniej bolesne. Wraca stabilność psychiczna, zaczynamy na nowo budować swoje życie.

DLACZEGO MNIE ZOSTAWIŁEŚ?

Okres, w którym odchodzi najbliższa nam osoba, na przykład małżonek, rodzi wiele uczuć, które trudno nam zrozumieć. Obok tęsknoty nierzadko pojawia się złość na osobę, która umarła: „dlaczego odszedłeś, jak mogłeś zostawić mnie samą?". W krok za nią drepcze poczucie winy: „jak to, nie dość, że on nie żyje, to jeszcze go obwiniam?". Wbrew pozorom to uczucia całkiem naturalne. Przypominają te, których doświadczaliśmy na początku naszego życia. Gdy znikała mama, czuliśmy rozpacz i złość jednocześnie. Podobnie czujemy się teraz, gdy odchodzi ktoś, kto był dla nas całym światem. Poczucie winy wiąże się też z tym, czego żałujemy – że nie byliśmy dostatecznie dobrzy dla zmarłego, nie powiedzieliśmy na czas jakichś ważnych słów, a przecież nie da się już tego zmienić ani nadrobić. Kto z nas ma jednak pod tym względem całkiem czyste „konto" wobec bliskich?

MOŻNA SOBIE POMÓC

Najbardziej skuteczne jest wypłakanie się, wykrzyczenie żalu i rozpaczy. Część osób jednak ucieka przed cierpieniem, zaprzecza mu. W fazie, w której jedni miotają się pod wpływem silnych uczuć, drudzy zagłuszają w sobie rozpacz, zachowują pozorny spokój. Tłumienie emocji jest jednak niebezpieczne i często kończy się depresją, a wtedy konieczna jest pomoc specjalisty.

MĄDRE WSPARCIE

Ważne jest wsparcie bliskich osób – rodziny, przyjaciół. Osoba, która zmaga się z żałobą, nie powinna przez cały czas być sama. W najtrudniejszym okresie ważna jest obecność kogoś, kto zajmie się przygotowaniem posiłków, dziećmi, gdy nas nie stać na wykonanie najprostszych czynności. To jednak osoba cierpiąca powinna decydować, na ile inni powinni wkroczyć w jej życie. Jedni łakną obecności bliskich, drudzy wolą samotność. Nie ma mądrych słów, które mogą w tej sytuacji pocieszyć. Od sloganowych: „wiem, jak się czujesz" lepiej działa milczenie, zwykłe bycie obok i wysłuchanie cierpiącego. Wsparcie powinno być mądre. Nadmierna troska może hamować powrót do normalnego życia, gdy parasol ochronny osłania zbyt długo.

CZAS GOI RANY

To truizm, ale czas rzeczywiście goi rany. Żałoba zwykle trwa około roku, u niektórych do trzech lat. Po tym czasie najsilniejsza rozpacz mija, a życie wraca na normalniejsze tory. Nieprzypadkowo w naszej kulturze tradycyjną czerń – symbol żałoby – nosi się właśnie przez rok. Czy poradzenie sobie z odejściem bliskiej osoby oznacza zapominanie jej? Wręcz przeciwnie. Kiedy mija najtrudniejszy okres i powoli zaczynamy radzić sobie z jej śmiercią, widzimy ją na nowo, znów realnie, bez idealizacji, ale zachowując ciepłe wspomnienia. Nabieramy wrażenia, jakby zmarła osoba żyła w naszym wewnętrznym świecie.

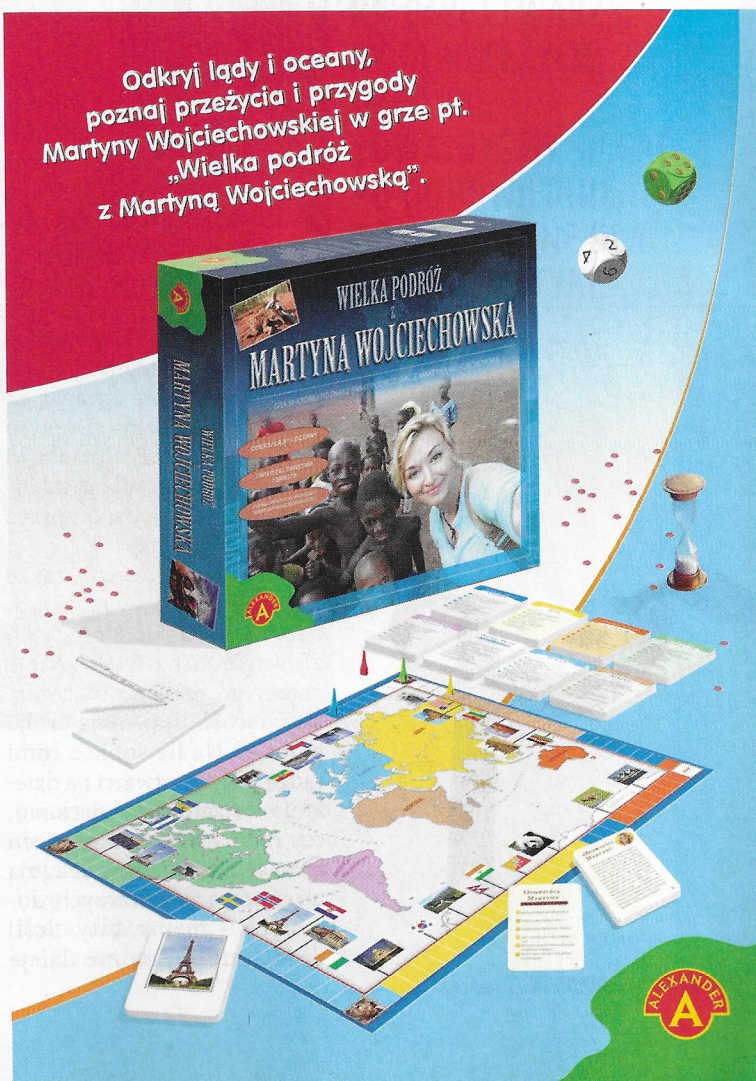
CIEKAWOŚĆ ŚMIERCI

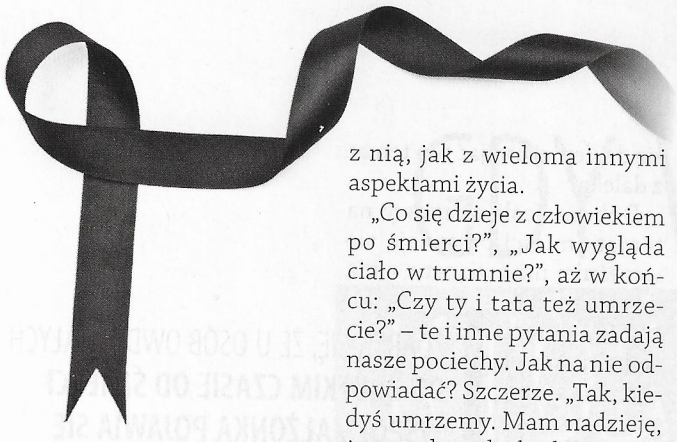
Śmierć to naturalny przejaw życia. Prędzej czy później zetknie się z nią także nasze dziecko. Czy powinniśmy i możemy w jakiś sposób przygotować je na takie trudne zdarzenia? A może, póki się da, lepiej omijać ten temat z daleka?

Dobrze, jeśli rozmowy na temat śmierci pojawiają się wcześniej niż związane z nią doświadczenia. A dzieci są jej ciekawe. Pytają o nią tak samo, jak o to, dlaczego ptaki latają albo rodzą się dzieci. Dorosłym jednak te pytania i odpowiedzi na nie często wydają się kłopotliwe. Myślimy, że dziecko trzeba chronić przed tym trudnym tematem, że to źle wpłynie na jego kruchą psychikę. Ale jest przeciwnie, rozmawiając o śmierci dziecko oswaja się

ZDARZA SIĘ, ŻE U OSÓB OWDOWIAŁYCH PO KRÓTKIM CZASIE OD ŚMIERCI WSPÓŁMAŁŻONKA POJAWIA SIĘ CIĘŻKA, ZAGRAŻAJĄCA ŻYCIU CHOROBA

reklama





z nią, jak z wieloma innymi aspektami życia.

„Co się dzieje z człowiekiem po śmierci?", „Jak wygląda ciało w trumnie?", aż w końcu: „Czy ty i tata też umrzecie?" – te i inne pytania zadają nasze pociechy. Jak na nie odpowiadać? Szczerze. „Tak, kiedyś umrzemy. Mam nadzieję, że wtedy, gdy będziesz już duży". Trzymajmy się faktów, nawet jeśli oznacza to dzielenie się z dzieckiem własną niepewnością. Nie ubierajmy śmierci w eufemizmy mówiąc o „odchodzeniu" (skoro ktoś odszedł, to może wrócić – rozumuje dziecko), czy o „zasypianiu". Im młodsze dziecko, tym bardziej dosłownie odbiera takie tłumaczenia.

DZIECKU TRZEBA TOWARZYSZYĆ W ŻAŁOBIE. TŁUMACZYĆ, CZEMU SIĘ PŁACZE. POZWALAĆ NA UJAWNIENIE **WŁASNYCH EMOCJI.**

DZIECIĘCA ŻAŁOBA

Po śmierci kogoś z rodziny cierpią nie tylko dorośli. Ale przeżywanie żałoby przez dzieci wygląda inaczej niż u nich. W zależności od wieku różnie rozumieją śmierć. Do trzech lat nie są w stanie sobie wyobrazić, czym jest. Cztero-, pięciolatki przypisują ją tylko starszym ludziom i nie zdają sobie sprawy, że jest nieodwracalna. Dopiero dziewięcio-, dziesięciolatki zaczynają pojmować ją w bardziej dojrzały sposób i przez to cierpią bardziej.

Podobnie jak dorośli, także dzieci różnią się w reakcjach na śmierć bliskich, nie tylko ze względu na wiek. Wiele zależy od reakcji otoczenia. Czy dorośli ujawniają swoje emocje? Na ile sobie z nimi radzą? Czy są otwarci na dzielenie się żałobą z dzieckiem, czy rozmawiają z nim na ten temat? Dzieci silnie reagują na emocje najbliższych dorosłych – mamy, taty. Jeśli dorośli udają, że nie dzieje się nic wielkiego, skrywają swoje uczucia lub nie potrafią otwarcie o nich mówić, dziecku bywa ciężej.

BĄDŹ ZE MNĄ

Tymczasem dziecku trzeba w żałobie towarzyszyć. Tłumaczyć, czemu się płacze. Pozwalać na ujawnienie własnych emocji. Wysłuchać tego, co przeżywa. Przytulajmy się do siebie, wspominajmy zmarłego, pójdźmy zapalić lampki na grobie. Niewyrażona żałoba sprawia, że dziecko zamraża w sobie najgłębsze uczucia. Milczy, bo inni milczą i myśli, że tak trzeba, choć wewnętrznie targają nim rozmaite uczucia. Rozmawianie z dziećmi jest bardzo ważne jeszcze z jednego powodu. Dzieci często przypisują winę za śmierć najbliższych sobie, szczególnie jeśli zabiera ona im te najważniejsze osoby – mamę albo tatę. Mama mówiła przecież: „wpędzisz mnie do grobu" albo: „kiedyś sobie pójdę, jak będziesz taki niegrzeczny".

MIEJSCA ZAKAZANE?

Czy zabierać dziecko do szpitala do chorego dziadka albo na pogrzeb? Nie ma jednoznacznej odpowiedzi. Dla małego dziecka takie przeżycia mogą okazać się za trudne. Ale już 8-9-letnie dziecko może czuć potrzebę spotkania z ukochanymi bliskimi. Warto dziecko o to zapytać. Całkowite izolowanie dzieci od takich miejsc nie przynosi korzyści. Warto też pokazać dziecku, czemu służy pogrzeb – żegnaniu się ze zmarłymi. Być może i ono doświadczy ulgi, gdy będzie miało sposobność położyć pożegnalny kwiatek na grobie.

GDY ŻEGNAJĄ SIĘ SENIORZY

Gdy umiera babcia lub dziadek, osieroca nie tylko swoje dzieci i wnuki, ale najczęściej także swojego małżonk
Choć fakt, że jedno z ni
musi odejść jako pierws
wydaje się czymś naturalny
i nieuchronnym, strata pa
nera w późnym wieku je
podwójnie trudna. Pustk
jakiej doświadcza osoba p
zostająca, jest bardziej dotk
wa, jeśli już nie pracuje, n
odchowane dzieci. Traci n
bliższą osobę i jednocześn
towarzysza starości, z który
miała dzielić schyłek życ
Jego odejście przypomina
o upływającym także dla n
czasie. Często więc pozost
jącemu partnerowi trudn
odnaleźć na nowo sens życ
Pojawiają się myśli, by „p
dążyć" za zmarłym, „przeci
nic dobrego już mnie tu n
czeka".

JAK POMÓC

Niezastąpieni w tej syt
acji są właśnie bliscy. To o
mogą pomóc odnaleźć n
nowo sens życia starszej os
bie. Pokazać, że nie wszystk
skończone, że są jeszcze inn
cele, które może z satysfak
cją realizować; że jest ważn
i potrzebna dla tych, któr
pozostali – dzieci i wnuków
Czasem wystarczy tak zorga
nizować życie rodzinne, b
znaleźć stałe i konkretne za
jęcie dla babci – na przykła
opiekę nad wnukami albo ja
kieś domowe czynności, n
które starcza jej sił i chęci, b
poczuła się potrzebna.

Gdy cierpi psychika, pod
upada na zdrowiu cały orga
nizm i osłabia mechanizm
odpornościowe, ułatwiają
drogę rozmaitym schorze
niom. Nie tak rzadko zdarz
się, że u owdowiałych osó
po dwóch latach od śmier
ci współmałżonka pojawi
się ciężka, zagrażająca życi
choroba. Dlatego tak ważn
jest, byśmy opieką i wspar
ciem obejmowali naszych
osamotnionych, kochanych
seniorów.

PROBLEM WOKÓŁ OKA

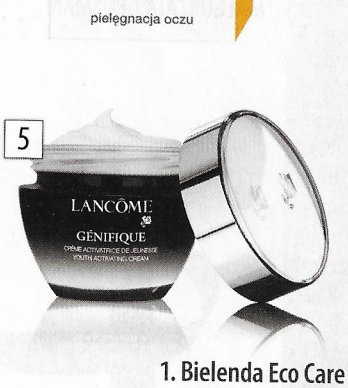
SKÓRA WOKÓŁ OCZU JEST WYJĄTKOWO DELIKATNA, NAJDELIKATNIEJSZA NA CAŁEJ TWARZY. BY JĄ NALEŻYCIE CHRONIĆ, POWINNYŚMY SIĘGAĆ PO ODPOWIEDNIE, DOSTOSOWANE DLA NIEJ KOSMETYKI.

MAŁGORZATA GROSMAN

Jako pierwsze na naszych twarzach pojawiają się zmarszczki mimiczne. Uwielbiają miejsce pod oczami lub w pobliżu zewnętrznego kącika oczu. A my staramy się przekonać siebie i innych, że to wcale nie efekt starzenia się skóry, tylko skutek tego, że dużo się śmiejemy. Fakt, kurze łapki mają wiele wspólnego ze śmiechem, ale jeśli przed ich pojawianiem się stosować będziemy dobre kosmetyki i choć czasem wybierzemy się na zabieg nawilżający i odżywiający skórę, dłużej będziemy mogły się uśmiechać bezkarnie.

SPECJALNE KREMY

Przede wszystkim należy więc stosunkowo wcześnie zacząć nakładać pod oczy i wokół nich specjalne kremy. Słowo „specjalne" jest tu ogromnie ważne, bo inne kosmetyki mogą okazać się niewłaściwe dla tych okolic. Z jednej strony nie będą dawały takich efektów, o jakich marzymy, z drugiej – mogą podrażniać skórę, powodować uczulenia.



1. Bielenda Eco Care – bioorganiczny bogaty krem pod oczy, cena ok. 27 zł. **2. Oceanic – AA Prestige Age Corrector Concentrate 40+**, cena ok. 55 zł. **3. FLOSLEK**, żel z arniką pod oczy, cena ok. 8 zł. **4. Oceanic – AA cera wrażliwa**, kojący krem pod oczy do codziennej pielęgnacji, cena ok. 15 zł. **5. Lancome Genifique** – krem pod oczy do wszystkich rodzajów skóry, cena ok. 200 zł.

Jeszcze kilkanaście lat temu kosmetyczka zapytana o moment, w którym należy rozpocząć stosowanie kremów, powiedziałaby, że to okolice dwudziestego piątego roku życia.

Obecnie ten termin jest już jednak nieaktualny. – Bardzo wiele młodych dziewcząt korzysta teraz z solariów, opala się w nich bez jakichkolwiek ograniczeń, wskutek czego ich skóra jest w znacznie wcześniejszym wieku przesuszona, zniszczona – podkreśla Barbara Lietz, właścicielka gabinetu kosmetycznego w Osielsku koło Bydgoszczy. – W ich przypadku proces starzenia się skóry jest tak szybki, że kremy powinny zacząć stosować znacznie wcześniej.

BYŚMY CHCIAŁY SIĘGAĆ

Preparaty do stosowania w okolice oczu mają różną konsystencję. Niektóre z nich, żelowe, można na przykład trzymać w lodówce, a nakładane pod oczy rano zlikwidują opuchliznę, z którą część z nas się budzi. Producenci kosmetyków prześcigają się zresztą w pomysłach, jak nam ułatwić dbanie o skórę wokół oczu. Niektórzy oferują jedne preparaty pod oczy, drugie – do nakładania na górną powiekę.

Problem jednak w tym, b
śmy w ogóle chciały po sp
cjalne kremy sięgać. Zwyk
są one w małych pojemnic
kach, a ich cena równa jest c
nie dużego słoiczka kremu
twarz. Dlatego rezygnujem
z ich zakupu i zadowalamy s
zwykłym kremem. A jeśli na
nie służy, skórę wokół ocz
po prostu omijamy, pozost
wiamy bez jakiegokolwiek k
smetyku.

NATYCHMIASTOWY EFEKT

Przynajmniej w niektóryc
gabinetach kosmetycznyc
możemy liczyć na specja
ne zabiegi na skórę wok
oczu. Stosuje się w nich n
przykład specjalne ampu
ki albo „fasolki" bądź płat
kolagenowe. Są też maski a
gowe, tak przygotowane, b
były jak najodpowiedniejsz
dla skóry pod oczami (kom
presy żelowe).

A dla pań, które już nie mog
patrzeć na zmarszczki wok
swych oczu, są jeszcze botok
i kwas hialuronowy, które da
dzą natychmiastowy efek
wygładzenia skóry. Panie
które zdecydują się na ostrzy
kiwanie nimi, nie powinn
jednak rezygnować z codzien
nej pielęgnacji i odżywiani
skóry wokół oczu. Tylko sys
tematyczna pielęgnacja cer
może bowiem opóźnić proce
starzenia się.

BARBARA LIETZ

Właścicielka gabinetu kosmetycznego w Osielsku

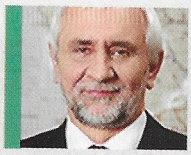
Preparaty do stosowania w okolice oczu mają różną konsystencję. Niektóre z nich, żelowe, można na przykład trzymać w lodówce, a nakładane pod oczy rano zlikwidują opuchliznę, z którą część z nas budzi się.

SONDA

CZY SĄ PAŃSTWO UCZULENI NA KOSMETYKI?

JÓZEFINA BARTYZEL
Warszawa

Mam bardzo wrażliwą skórę i jestem uczulona na chrom, więc staram się uważać z kosmetykami dobierając takie, które nie podrażniają skóry. Przekonałam się kiedyś boleśnie, że reaguję wysypką na krem z wyciągiem z ogórka, więc nie używam niczego, co zawiera ten składnik. Bardzo źle znoszę także kosmetyki, które zawierają miód – wywołują one u mnie pieczenie i zaczerwienienia.



STEFAN KOTLEWSKI
Płock

Reakcję alergiczną wywołują u mnie dezodoranty. Mogę używać tylko tych hipoalergicznych. Nie daj Boże, gdy dezodorant jest w sprayu, wtedy na mojej skórze pojawiają się zaognione plamy, które swędzą. Podobnie jest niestety z perfumami, wodami kolońskimi czy toaletowymi – te mogę stosować jedynie pod kołnierzyk koszuli, bo inaczej zaczynają się problemy.

ALEKSANDRA MACKIEWICZ
Świnoujście

Nie jestem w stanie powiedzieć, czy mam alergię na jakiś konkretny składnik kosmetyków, bo moja nadwrażliwa skóra po trądziku różowatym wymaga szczególnej pielęgnacji. Wyeliminowałam wszystkie dostępne w sklepach kremy i stosuję tylko leki przepisane przez dermatologa. Natomiast do pielęgnacji ciała używam kosmetyków drogeryjnych i nie zauważyłam żadnych skutków ubocznych.

reklama

BYŁY PIERWSZE
NADAL NAJLEPSZE

www.humavit.pl

OTULONA **ZAPACHEM**

WYBÓR PERFUM TO NIE LADA WYZWANIE, JEDNAK PRZESTRZEGAJĄC KILKU PODSTAWOWYCH ZASAD, MOŻESZ ZNALEŹĆ ZAPACH STWORZONY SPECJALNIE DLA CIEBIE.

JOANNA WERESZCZYŃSKA

Testowanie wymaga czasu. Dopiero po kilku godzinach przekonasz się, czy dana woń ci odpowiada. Połączenie perfum z twoim naturalnym zapachem nadaje im indywidualny charakter. Nie oceniaj też zapachu rozpylonego na papierku do testowania (tzw. blotterze), służy on tylko jego wstępnej ocenie. Jeśli spodobała ci się woń, przetestuj ją na sobie. Najlepszym do tego miejscem są przeguby dłoni. Spryskaj nadgarstek, poczekaj, aż alkohol odparuje i powąchaj. W ciągu dnia sprawdź, jak się z nią czujesz.

PODSTAWOWE ZASADY

Testowanie powinnaś rozpocząć rano. Wtedy zmysł odpowiedzialny za powonienie jest wypoczęty i wyostrzony. Maksymalnie możesz wypróbować trzy zapachy dziennie. Nie ma sensu więcej – wonie wymieszają się ze sobą.

KRAINA ZAPACHÓW

Ze wszystkich pachnących kosmetyków najtrwalsze i najbardziej intensywne są perfumy, ponieważ mają największą zawartość olejków zapachowych. Dlatego właśnie zarezerwuj je na wieczór. Na dzień odpowiedniejsze będą lżejsze wody perfumowane. Dzielą się one na cztery rodzaje. Oznaczana skrótem EDP (z francuskiego Eau de Perfum) zawiera 10-15 proc. olejków zapachowych. EDT (Eau de Toilette) ma ich już tylko 5-10 proc., a woda kolońska (Eau de cologne) 3-5 proc. Najmniejsze stężenie ma woda odświeżająca (Eau fraiche) 1-3 proc.

NUTY ZAPACHOWE I KOLORY

Perfumy składają się z trzech nut zapachowych: nuty bazowej, nuty głowy i nuty serca. Pierwsza – bazowa, jest bardzo trwała i utrzymuje się nawet do kilkunastu godzin. Nuta głowy (nazywana też wysoką) jest podstawą kompozycji zapachu i poznajemy ją zaraz po otwarciu flakonika. Jest najmniej trwała, ale za to wpływa na pierwsze wrażenie i często wywołuje wspomnienie zapachu. Nuta serca nadaje charakter całości, a zapach jej składników czujemy na skórze przez około dwie godziny. Natomiast kolor perfum może być dla nas pewną podpowiedzią w wyborze.

PO KOLORZE...

Zapachy owocowe mają barwę żółtą, różową i pomarańczową. Odświeżają i orzeźwiają, dlatego są polecane na dzień. Otrzymuje się je tłocząc owoce takie jak cytryny, pomarańcze, mandarynki, grejpfruty czy bergamotki.

Czerwone i pomarańczowe perfumy należą do grupy orientalnej. Są ciężkie, słodkie, korzenne i zmysłowe, doskonale nadają się więc na wieczór. Wytwarza się je z wyciągów z wanilii, cynamonu, balsamów roślinnych i żywic. Perfumy w barwach fioletowych i różowych to zapachy kwiatowe. Są delikatne, dominują w nich nuty: fiołka, róży, jaśminu, konwalii, bzu, tuberozy, geranium czy ylang-ylang. Do grupy zielonej należą świeże wonie złożone z nut zapachowych traw i zielonych liści. Optymistkom czy osobom energicznym z reguły przypadają

reklama

BIOVAX MED

Łupież

- Aktywny Dermoszampon Przeciwłupieżowy 200ml
- Aktywny Żel Przeciwłupieżowy 100ml

Ciclopirox 0,7%, Octopirox® 0,2%,
Ester Kwasu Salicylowego, Mocznik

L'biotica
www.lbiotica.pl

do gustu perfumy o świeżych nutach. Romantyczki być może polubią zapachy owocowe i kwiatowe.

SZTUKA UŻYWANIA

Oblanie się od stóp do głów, nawet najpiękniejszymi perfumami, zdecydowanie nie jest najlepszym pomysłem. Spryskujemy się delikatnie, z umiarem, unikamy „polewania się". Pamiętaj, że twoje ulubione pachnidło nie musi przypaść do gustu otoczeniu. Ty po jakimś czasie przestaniesz czuć jego woń, która dla kolegi z pracy może być wyjątkowo drażniąca. Dlatego dopilnuj, aby inni wyczuwali jedynie subtelną i przyjemną mgiełkę zapachu. Perfumuj ciało tam, gdzie krew płynie tuż pod skórą: nadgarstki, zgięcia łokci i kolan, zagłębienie dekoltu, skronie i miejsca za uszami. Skóra w tych miejscach jest ciepła, co pozwala uwolnić wszystkie nuty zapachowe perfum. Nie warto spryskiwać ubrań – mogą na nich powstać plamy i przebarwienia. Jeśli masz perfumy o bardzo mocnym zapachu, lepiej rozpyl w powietrzu pachnącą chmurkę i wejdź w nią. Dzięki tej sztuczce będziesz pachnieć wyjątkowo dyskretnie.

JEDEN JEDYNY?

Jeśli lubisz zmiany, nie bój się eksperymentować. Zanim odkryjesz zapach, który stanie się twoją „drugą skórą", upłynie trochę czasu. Zresztą nie musisz być wierna jednym perfumom do końca życia. Nasze nastroje i upodobania zmieniają się. Stosując różne zapachy, możemy wyrażać swoją osobowość. Przy wyborze ważna jest też pora dnia i otoczenie, w którym przebywasz. Mocniejszych perfum użyjesz na wieczorne wyjście do teatru, lżejszymi spryskasz się w biurze. Jeśli znudzi ci się zapach, nie pozbywaj się go, tylko odpowiednio przechowaj. Włóż perfumy do oryginalnego pudełka i wstaw do lodówki. Butelka powinna stać pod kątem, a perfumy – wypełniać jej szyjkę, aby zatrzymać dostęp powietrza. W ten prosty sposób przedłużysz trwałość zawartości flakonika, z którego na jakiś czas chcesz zrezygnować. Sięgając po niego ponownie, przypomnij sobie o żelaznej zasadzie umiaru. Po pewnym czasie przyzwyczajamy się do używanego zapachu i obojętniejemy na niego. Ale to wcale nie znaczy, że musimy stosować większą ilość perfum! Zatem pamiętaj: tylko dyskretnie uperfumowana kobieta przyciąga spojrzenia mężczyzn.

1. Givenchy Ange ou Demon le Secret Elixir, cena około 280 zł.
2. Calvin Klein Beauty – Perfumy Beauty, cena około 190 zł.
3. Aigner Starlight, cena około 100 zł.

ZANIM POWIESZ „TAK”

KAŻDA KOBIETA W TYM DNIU CHCIAŁABY WYGLĄDAĆ WYJĄTKOWO. PODPOWIADAMY, JAK WYKONAĆ PERFEKCYJNY MAKIJAŻ ŚLUBNY.

MONIKA LIPIŃSKA

Dobór makijażu ślubnego nie jest sprawą prostą. Dla każdej panny młodej dzień przysięgi jest tym najważniejszym w życiu, więc żaden element makijażu nie może przeszkadzać ani rodzić dyskomfortu. Na co więc zwrócić uwagę przed wyborem makijażu na ten wyjątkowy dzień?

ODCIENIE MAKIJAŻU DOBIERAMY DO KOLORU OCZU I WŁOSÓW, A TAKŻE ODCIENI SUKNI I DODATKÓW

1. Temperament i styl bycia panny młodej

To on podpowiada nam, czy makijaż ma być bardzo delikatny i subtelny, czy wyraźniejszy i odważniejszy. Każda kobieta preferuje inny styl malowania, więc w makijażu musi czuć się dobrze.

2. Typ urody

Według podstawowego podziału mamy cztery typy urody, a dla każdego z nich inne rozwiązania kolorystyczne. W zależności od rodzaju skóry, koloru włosów czy oprawy oczu, stosujemy ciepłe lub zimne odcienie makijażu.

3. Suknia ślubna

Dla makijażysty ważne jest to, czy suknia jest klasyczna, nowoczesna, romantyczna czy może ekstrawagancka. Szczególną wagę przykłada się do jej koloru, który również wpływa na dobór odcieni makijażu.

4. Dodatki

A więc czy welon czy może woalka? Do tego bukiet ślubny i inne kompozycje kwiatowe. Wbrew pozorom to ważne pytania, bo do kolorów dodatków dobiera się cienie.

PRZED ŚLUBEM...

Zapisz się na makijaż ślubny. Aby uniknąć stresu w dniu wesela, należy mieć pewność, że makijaż będzie perfekcyjny i spełni wszystkie nasze oczekiwania. Nie polecam samodzielnego wykonywania makijażu ślubnego kobietom o słabych nerwach, ponieważ stres towarzyszący pannie młodej w dniu ślubu nie sprzyja precyzji podczas malowania.

Pamiętajmy także o przygotowaniu cery. Krótko przed tym ważnym dla nas dniem nie wykonujmy żadnych kompleksowych zabiegów oczyszczających. Głębokie oczyszczanie, mikrodermabrazja czy peeling kawitacyjny mogą podrażnić skórę, dlatego warto zadbać o to, co najmniej tydzień wcześniej. Dzień przed weselem powinniśmy nałożyć na twarz maskę intensywnie nawilżającą i wygładzającą, aby uzyskać efekt miękkiej i gładkiej cery. Dobrze jest zaaplikować aktywne serum lub ampułki o działaniu regenerującym i ujędrniającym oraz dobry krem lub maskę w celu rozświetlenia okolic oczu.

ROBIMY MAKIJAŻ

Na początek nakładamy lekką emulsję nawilżającą, a na nią bazę pod podkład (matującą lub rozświetlającą). Dopiero na tak przygotowaną cerę możemy położyć podkład, który ma nie tylko ją wygładzić i rozświetlić, ale również zapewnić trwałość makijażu. Podkład dobieramy w zależności od rodzaju skóry: matujący do cery tłustej, rozświetlający do suchej, liftingujący i wygładzający do cery dojrzałej. Rozprowadzamy go bardzo dokładnie po całej twarzy, nie zapominając wcześniej o odpowiednim doborze koloru. Okolice oczu rozświetlamy specjalnym korektorem, podobnie jak niedoskonałości, na które w nielicznych przypadkach przyda się także kamuflaż. Całość wykańczamy pudrem – sypkim lub w kamieniu. Nie wolno zapomnieć o odpowiednim wymodelowaniu twarzy i podkreśleniu kości policzkowych. Dla pań o jasnej karnacji polecam odcienie różu, dla posiadaczek ciemnej karnacji – odcienie brązu i złota, a dla kobiet o oliwkowej cerze – odcienie brzoskwiniowe.

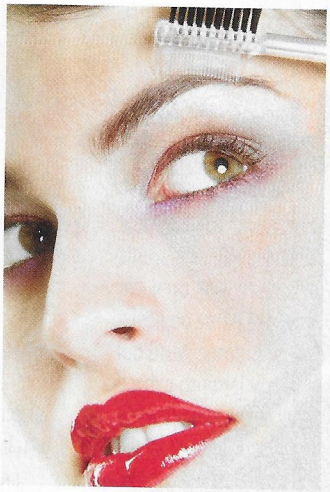
SPÓJRZ MI W OCZY

Kolory stosowane w makijażu ślubnym nie powinny być zbyt wyraziste czy agresywne. Skupiamy się raczej na odcieniach pastelowych, jasnych i dyskretnych. Dla podkreślenia oczu używamy kolorów nieco ciemniejszych, ale jedynie w postaci delikatnej smugi, głównie w załamaniu oka i pod dolnymi rzęsami. Odcienie dobieramy w zależności od koloru oczu i włosów, rodzaju skóry, nie zapomi

nając przy tym o sukni i dodatkach. Rzęsy tuszujemy mascarą wodoodporną, brwi uwydatniamy, używając odpowiednich cieni lub kredki. Taki makijaż z okazji wesela sprawdza się zawsze, jest subtelnym podkreśleniem urody i szczęścia panny młodej.

Nie wszystkie panie czują się jednak dobrze w tradycyjnej wersji makijażu ślubnego. Dla tych, które śledzą nowoczesne trendy, chcą wyglądać nietuzinkowo i odważnie, mam zupełnie inne propozycje. Odcienie fioletu i różu, z elementami modnej, trawiastej zieleni czy kolory purpurowe pięknie uwydatniają piwne i brązowe oczy. Oberżyna i wrzos oraz odcienie miedziano-brązowe świetnie sprawdzą się w przypadku oczu zielonych. Dla pań o niebieskich i szarych oczach, jako kontrastowe polecam odcienie brązu, czekolady, kolory ametystu, przydymionej czerni czy fioletu. Aby podkreślić głębię makijażu, koniecznie doczepiamy kępki sztucznych rzęs lub decydujemy się na metodę, dzięki której do jednej naszej naturalnej rzęsy doklejona zostaje jedna sztuczna.

Taki makijaż jest pewnego rodzaju wyzwaniem, wymaga też wyczucia i sprawnej ręki. Prezentuje się świetnie w przypadku pań, które chcą być oryginalne, a na dzień



swojego ślubu mają przygotowane nietypowe czy wręcz ekstrawaganckie kreacje.

NIE ZAPOMNIJ O USTACH

Wesele to nie tylko ślub i zabawa do białego rana, ale również życzenia, pocałunki z gośćmi... i oczywiście z panem młodym. Co zrobić, aby nasze usta wyglądały zmysłowo i namiętnie przez tak długi czas? Aby uzyskać efekt kształtnych i pełnych ust, pamiętajmy o kilku prostych zasadach. Linię zarysu ust zaznaczamy konturówką, którą delikatnie wklepujemy. Nakładamy pierwszą warstwę pomadki i odciskamy ją chusteczką higieniczną. Następnie usta należy przypudrować i nałożyć kolejną warstwę pomadki. Prostszym sposobem, a dającym równie trwały efekt, jest nałożenie jednej warstwy pomadki na usta wypełnione wcześniej delikatnym korektorem. Do makijażu ślubnego zdecydowanie polecam pomadkę, a nie błyszczyk. Na rynku kosmetycznym mamy teraz ogromny wybór pomadek, które zapewniają pielęgnację, trwałość, dając przy tym efekt pełnych, zmysłowych i delikatnych ust.

KRÓTKO PRZED TYM WAŻNYM DLA NAS DNIEM NIE WYKONUJMY ŻADNYCH KOMPLEKSOWYCH ZABIEGÓW OCZYSZCZAJĄCYCH

Wykończeniem makijażu ślubnego jest zadbanie o dekolt, szyję, plecy i ramiona. Przydadzą się zatem bronzery, najlepiej z drobinkami, które w kilka chwil nadadzą skórze złocisty odcień.

GDY OCZEKUJESZ DZIECKA

Kobiety ciężarne oraz te w okresie okołoporodowym muszą o siebie szczególnie dbać. Kosmetyki stosowane w tym czasie muszą być bezpieczne dla dziecka. Przyszłym mamom przydadzą się specjalistyczne produkty do pielęgnacji obciążonych w tym okresie nóg, a także delikatny żel do higieny intymnej. By szybko wrócić do formy po porodzie, zaopatrzmy się w balsam zapobiegający powstaniu cellulitu, intensywnie działający preparat przeciw rozstępom oraz ujędrniający biust (istnieją linie stworzone specjalnie dla kobiet ciężarnych, gwarantujące bezpieczeństwo stosowania w tym wyjątkowym momencie w życiu pań).

reklama

Perfecta™ mama

Specjalistyczne preparaty pielęgnacyjne przeznaczone dla kobiet ciężarnych (od 4. miesiąca ciąży), po porodzie oraz w okresie karmienia piersią.

PRODUKTY POSIADAJĄ POZYTYWNĄ OPINIĘ INSTYTUTU MATKI I DZIECKA.

BEZ NIESPODZIANEK

PRASUJESZ SWOJĄ ULUBIONĄ BLUZKĘ, A TU NAGLE – O NIE! – ŻELAZKO ZOSTAWIA NA RĘKAWIE BRZYDKĄ SMUGĘ. ZNASZ TO? NIE BĘDZIE TAKICH NIESPODZIANEK, JEŚLI BĘDZIESZ REGULARNIE CZYŚCIĆ STOPĘ ŻELAZKA.

DARIA MĘDELSKA-GUZ

Stopa żelazka to jego część, która przesuwa się po prasowanej tkaninie. Podstawą każdej z nich jest aluminiowa płyta, która błyskawicznie się nagrzewa i dobrze przewodzi ciepło. Niestety, to ona przywiera do ubrań i nie jest odporna na zarysowania. Dlatego płytę pokrywa się dodatkowo powłoką. Sposób czyszczenia zabrudzeń z żelazka zależy właśnie od tego, jakim tworzywem jest ono powleczone.

Patrz na powłokę

- Ceramiczne – najpopularniejsze ze stóp, bardzo trwałe i odporne na zarysowania.
- Aluminiowe – bardzo podatne na zarysowania, mają dobry poślizg, ale łatwo przywierają do tkanin.
- Emaliowane – mają najlepszy poślizg, lecz bardzo łatwo je obić i trudno wyczyścić.
- Stalowe – wyróżnia je dobry poślizg. Minusem jest niska odporność na zarysowania i trudność wyczyszczenia.
- Stalowo-ceramiczne – połączenie tych tworzyw gwarantuje lekkość prasowania.
- Teflonowe – takie stopy chronią materiał przed świeceniem i przywieraniem. Są łatwe do czyszczenia, ale szybko się rysują.

• Szafirowe i granitowe – najtrwalsze, charakteryzują się bardzo dużą odpornością na zarysowania.

Żelazko i deska

Jeśli prasowanie ma przebiegać łatwo i szybko, należy zadbać o czystość deski i żelazka. Najlepszym bowiem sposobem na uniknięcie problemów z urządzeniem jest jego regularne czyszczenie. Brudna powierzchnia sprawia, że prasowanie staje się koszmarem. Na szczęście istnieje wiele sprawdzonych metod, zarówno na zapobieganie przypaleniom, jak i likwidowanie ich, kiedy już się nam przytrafią.

Ochrona

• Zawsze sprawdzaj, czy ubranie nie ma jakichś części, które nie powinny być prasowane (np. nadruków, haftowanych lub koronkowych ozdób).
• Od czasu do czasu wypierz nakładkę na deskę do prasowania.
• Aby zapobiec powstawaniu osadu, raz na jakiś czas nalej do zbiorniczka ocet, postaw urządzenie pionowo i włącz na około 10 min (aż cały ocet wyparuje).
• Do nawilżaczy stosuj wyłącznie wodę destylowaną. Jej nadmiar wylej ze zbiorniczka zaraz po prasowaniu, kiedy żelazko jest jeszcze gorące. Czyszcząc żelazko z nawilżaczem, trzymaj je tak, jak przy prasowaniu, aby brud nie zatkał dysz wypuszczających parę.
• Nigdy nie prasuj plam! Wysoka temperatura tylko je utrwali.

Czyszczenie

• Żelazko czyść tylko wtedy, kiedy jest zimne i niepodłączone do kontaktu.
• Jeśli plamy na urządzeniu powstały wskutek zabrudzenia substancją oleistą, przetrzyj jego stopę amoniakiem.
• Połóż na desce do prasowania kilka warstw papieru (najlepiej woskowanego) i przesuwaj po nim żelazkiem nastawionym na niską temperaturę, z wyłączoną parą.
• Przeprasuj brudnym żelazkiem kawałek aluminiowej folii.
• Delikatne właściwości ścierne nieżelowej pasty do zębów sprawiają, że jest ona doskonałym środkiem do czyszczenia stopy. Posmaruj pastą zimne żelazko, przetrzyj szmatką i opłucz (nie rób tego, jeśli masz żelazko teflonowe).
• Jeśli do stopy przywarły drobiny materiału lub brud, spróbuj je usunąć za pomocą bardzo drobnej wełny stalowej (nie dotyczy żelazka ze stopą ceramiczną).
• Jeśli chcesz pozbyć się czarnego, szorstkiego nalotu, nastaw żelazko na wysoką temperaturę, przykryj deskę do prasowania gazetą, nasyp na nią trochę soli i wyprasuj. Możesz też „przeprasować" sól żelazkiem natartym octem.
• Otwory w stopie odblokujesz, wtykając w nie wacik nasączony roztworem złożonym z równych części wody i octu. Mniejsze otwory czyść wykałaczką. Parujące żelazko ustaw poziomo na żaroodpornej kratce. Proces parowania usunie brud, kurz, osad mineralny i włókna z dysz.
• Do pozbycia się uporczywego brudu ze stopy aluminiowej lub chromowanej przygotuj pastę z proszku do pieczenia i wody (nie stosuj do żelazek teflonowych).
• Aby usunąć stopione poliestrowe włókna, rozgrzej żelazko do temperatury, w której zaczynają się one topić. Przesuń kilkakrotnie urządzenie po ręczniku frotte, aby pozostawić na nim resztki włókna. Zastygniętego nylonu pozbędziesz się używając szmatki nasączonej acetonem. Uważaj, aby aceton nie dostał się na plastikową obudowę żelazka, bo może ją rozpuścić.

Ślady na tkaninach

Zapewne każdemu zdarzyło się kiedyś zniszczyć ubranie brudnym żelazkiem. Jeśli przytrafi ci się taka niemiła niespodzianka, nie wpadaj w panikę, tylko wypróbuj jeden z babcinych sposobów.

• Ślady po za gorącym żelazku – pozbędziesz się ich, zwilżając te miejsca octem, a następnie wycierając do sucha czystym ręcznikiem.
• Przypalenia – brudne płótno przetrzyj szmatką nasączoną boraksem, następnie wypłucz w letniej wodzie i wyprasuj czystym żelazkiem. Do czyszczenia płótna koszulowego użyj cukru (natrzyj plamę) lub piany z białek jaj z dodatkiem soli.

reklama

Floradix®
KINDERVITAL

Aby dzieci rosły zdrowe i szczęśliwe!

suplement diety

Zadbaj o prawidłową dietę swojego dziecka dostarczając mu niezbędny wapń i dziewięć witamin w postaci pysznego toniku o owocowej formule.

Floradix Kindervital
uzupełnieni codzienny jadłospis Twojego dziecka o składniki odżywcze.

Floradix Kindervital
jest produktem naturalnym.
Nie zawiera: glutenu, drożdży, orzechów, laktozy.
Opakowanie: 250 ml

www.floradix.pl

KOPALNIA WITAMIN

CZY WIESZ, ŻE...

...najcięższa na świecie dynia ważyła aż 630 kilogramów.

KREM Z DYNI

Składniki (dla 4 osób):
1,5 kg dyni (po obraniu zostanie około 1 kg), 3 ziemniaki, marchew, cebula, łyżeczka masła, ząbki czosnku, śmietana 12 proc., 1 bulionu

Sposób przygotowania:
Na maśle podsmaż pokrojoną w kostkę cebulę z drobno posiekanym czosnkiem. Dynię obierz i pokrój w drobną kostkę, podobnie pokrój ziemniaki i marchew. Wszystko dodaj do rondelka z cebulą i smaż kilka minut. Następnie przełóż do garnka i zalej wywarem. Dodaj sól i pieprz. Dla ostrości można dodać curry lub imbir. Gotuj, aż warzywa zmiękną. Zupę zmiksuj i dopraw, dodaj też śmietankę (nie za wiele). Posyp natką pietruszki. Zupę podajemy z grzankami lub chlebem.

WARIACJA

Zupę z dyni można przygotować też na słodko. Potrzebujemy wówczas dynię pokrojoną w kostkę (ok. 300 g), 200 ml mleka, 10 g pestek dyni, trochę cukru i cynamon. Pokrojoną dynię gotujemy na mleku. Gdy dynia jest miękka, zupę miksujemy, dodajemy pestki, cukier i cynamon do smaku.

CZY WIESZ, ŻE...

...ryby to jedne z najcenniejszych dla zdrowia darów natury. Są źródłem omega 3, obniżają ciśnienie krwi, poziom cholesterolu i lipidów. A poza tym są niskokaloryczne i mają potrzebne nam o tej porze roku witaminy z grupy B.

ŁOSOŚ ZAPIEKANY ZE SZPINAKIEM

Składniki (dla 2 osób):
2 nieduże dzwonka łososia bez skórek, 1 cebula, 1 żółta papryka, 1/4 kg szpinaku, 1 cytryna, sól, pieprz, gałka muszkatołowa, 1/2 l mleka, 4 łyżki mąki, 4 łyżki masła, oliwa z oliwek

Przygotowanie:
Rozgrzej piekarnik do 200 st. C i nasmaruj 2 żaroodporne tace oliwą. Podziel łososia na mniejsze kawałki i oprósz solą i pieprzem. Przełóż na tacki. Obierz cebulę i posiekaj w paski, podobnie paprykę. Umyj szpinak, osusz, porwij na mniejsze części, a następnie ułóż obok łososia razem z cebulą i papryką. Rozpuść masło w rondlu na małym ogniu. Następnie dodaj mąkę i zamieszaj. Po chwili stopniowo zacznij dodawać mleko, nie przerywając mieszania, by nie powstały grudki. Gdy sos zgęstnieje, dopraw go solą, pieprzem i szczyptą gałki muszkatołowej. Zalej sosem łososia i warzywa. Zakryj tacki folią aluminiową i wstaw do piekarnika na 10 minut. Następnie zdejmij folię i piecz jeszcze przez kolejne 10 minut, aż łosoś będzie gotowy. Umyj cytrynę, osusz i pokrój w ćwiartki. Danie podawaj z cytryną i sałatką.

Czas przygotowania: 30 minut
Stopień trudności: łatwe

WARIACJA

Łososia można zastąpić pstrągiem lub filetem z dorsza. Na tacki oprócz wymienionych w przepisie składników można dodać także ugotowany al dente makaron. Powstanie wówczas smaczna i bardzo sycąca zapiekanka.

CZY WIESZ, ŻE...

...warzywa są najlepszym źródłem witamin o tej porze roku. Powinny być więc stałym elementem naszej diety. Smaczne soki wielowarzywne to doskonały sposób na wzmocnienie odporności. Pamiętajmy, że soki przygotowywane w domu są zdrowsze od tych sprzedawanych w sklepach w kartonikach.

SOK WZMACNIAJĄCY ODPORNOŚĆ

Składniki (dla 2-4 osób):
1 kg marchewek, 1 cytryna, 1-2 łyżeczki cukru trzcinowego

Przygotowanie:
Obierz marchewki i posiekaj drobno. Następnie umieść w sokowirówce i wyciśnij sok. Przekrój cytrynę na pół i wyciśnij jej sok do marchwi. Dodaj cukier i wszystko dokładnie wymieszaj za pomocą blendera. Podawaj od razu.

Czas przygotowania: 15 minut
Poziom trudności: łatwe

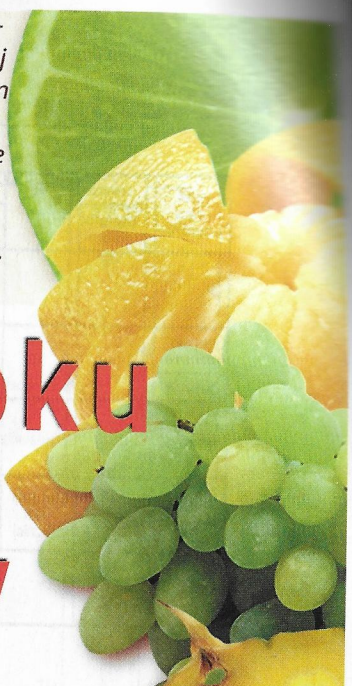
WARIACJA

Domowe soki są o wiele zdrowsze od tych kupnych, w dodatku przy ich robieniu ogranicza nas tylko nasza fantazja. Zamiast cytryny do soku z marchewki możemy dodać pół średniej wielkości selera i jedno kwaśnowinne jabłko.

Czy wiesz że... świeżo wyciśnięte soki z warzyw i owoców są najlepszym sposobem na dostarczenie organizmowi cennych dla zdrowia witamin, minerałów i enzymów, w łatwo przyswajalnej formie. Badania naukowe wykazały, że jeżeli zjemy w całości owoc czy warzywo nasz organizm przyswoi około 17% zawartych w nim substancji odżywczych, natomiast gdy wypijemy z niego sok, przyswajalność składników wzrośnie do 68%. Przy tym sok trawimy zaledwie 10 – 15 minut, a zjedzone w całości warzywa i owoce niekiedy nawet kilka godzin. Świetnym pomysłem jest więc codzienne picie świeżo wyciśniętego soku z warzyw i owoców. Tylko jak go wycisnąć?

Wyciskarka Omega VRT 350

Wyciskarki soku z warzyw i owoców



- Sok, jaki otrzymujemy za pomocą wyciskarek jest bogaty w witaminy, minerały i enzymy. Jest to sok zawiesisty, esencjonalny, smaczniejszy, a przede wszystkim dużo bardziej wartościowy, niż sok z sokowirówki.
- Nowoczesna technologia wyciskania pozwala uzyskać do 2 razy więcej soku niż z przeciętnej sokowirówki – możesz sporo oszczędzić na wydatkach na warzywa.
- Wyciskać na nich można wszystko: od natki pietruszki, sałaty, kapusty, pokrzywy, mleczu, trawy pszenicznej itp., przez wszystkie owoce, w tym miękkie (maliny, aronie, porzeczki, jeżyny itp.) i cytrusowe (grejpfruty, ananasy, mango) do twardych warzyw korzeniowych (marchewka, burak, seler itp.), liściowych oraz ziół.
- Sok ten jest doskonały do zastosowań w dietach i kuracjach sokowych, np. w znanej terapii dr Gersona. Jest zalecany przez wielu lekarzy przy rekonwalescencji po wyniszczających organizm chorobach i chemioterapii.
- Większość wyciskarek jest bardzo prosta w obsłudze i myciu – oszczędzi to Twój czas i zagwarantuje, że nie zniechęcisz się po kliku użyciach.
- Dzięki niskim obrotom sok nie nagrzewa się i nie natlenia w trakcie wyciskania – ma jednorodną strukturę i kolor, nie rozwarstwia się na pianę, wodę i osad - możesz go przechować w lodówce nawet do 72 godzin bez obaw, że straci swoje właściwości odżywcze.
- Niektóre modele wyciskarek posiadają przydatne funkcje dodatkowe jak np. mielenie (orzechów, ziół, przypraw, kawy, zboża itp.), robienie musów, przecierów, dżemów, puree, sorbetów, a także formowanie makaronu.
- Wyciskanie zajmuje mało czasu – 1 litr soku dla całej rodziny wyciśniesz w 4 minuty.
- Wyciskarki wyróżniają się długim okresem gwarancji niezawodnej pracy do 15 lat!

To tylko niektóre zalety wyciskarek soku...

Wejdź na stronę **www.eujuicers.pl**

a dowiesz się więcej. Znajdziesz tam m.in.: mnóstwo ciekawych informacji i filmów o wyciskarkach i wyciskanych sokach.

Zadzwoń **42 252 96 60** i poznaj naszą ofertę wyciskarek.

Prowadzimy sprzedaż wysyłkową i stacjonarną - dostarczamy wyciskarki na terenie całej Polski. Przyjmujemy zamówienia telefoniczne, przez naszą stronę internetową lub emailowo. Zapraszamy także do naszego biura w Łodzi ul. Wersalska 47/75 lokal nr 7.

Dla czytelników magazynu Moje Zdrowie mamy wyjątkowy prezent - ci, którzy zamawiając wyciskarkę podadzą kod „MZ" otrzymają bezpłatnie bogato ilustrowany, obszerny (100 stron!) zbiór przepisów na soki i nie tylko.

Wyciskarka Omega 8006

ssak nyjący w ogrodku	płynąca Warta		godło rodowe / wznoszony szampanem			portiera	waluta Rosji		lina na knechcie / dzień tygodnia			spływa z oka	sterta siana / czeski taniec			połonina / lasy w Tatrach		
				nakrycie stołu / rodzaj kotleta		18				tama, przegroda / kuszetka								
zbliżno-wacenie / dysputa						układ, kontrakt							corsa lub astra / warzywa w occie					
8						pieczona w formie					dotkliwa klęska, np. nalot owadów				12			
uszko zapinki	15	z emocji pika mocniej						iskierka / obozowa zbiórka					19		kalenda-rzowe oznacze-nie dnia		etap po-dzielonych działań	
2						czas upałów					kolega elewa / narodowy demokrata					14		
							tele-wizyjna debata							dmucha-wa do sprężania gazów		tata żrebaka		17
							rzutowana fotografia		osłona na lampę	mądry, doświad-czony starzec						3		
												powieść o dziejach rodu						
							część zasłony wejścia do namiotu			archaik / awers					bożyszcze tłumu		zaprasо-wany brzeg tkaniny	
							płuca miasta / Madejowy mebel					stulecie / chroni głowę górnika						
								5			załoga, personel							
ptak o długim, ruchliwym ogonku		ocena, opinia / węgierski autobus		9	opłata graniczna	1	część naboju / sława, chwała			10				figlarka		warzywo na mizerię		
	16				matacz, krętacz / wydatek						warkocz / resztka surowca						11	
imię Presleya		polny chwast / łojek, minerał						szef w krajach anglo-saskich	opał z węgla / kawa zbożowa						dywan lub kot		ważna dla hodowcy	
sfora, trzoda / urok, wdzięk		13				gorący posiłek dwu-daniowy		6				niepodda-wanie się						
				zimowa rosa						naczynie na tort								
tkwi w zamku / zastąpił dalekopis						zarzewie pożaru					7	granica, kraniec						
				arteria, autostrada		4				potarka								

Sponsorem nagród jest: NAVO polska grupa dystrybucyjna

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 19 utworzą rozwiązanie – przysłowie.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19

Aby wygrać paski z żelem do wybielania zębów, należy przesłać rozwiązanie krzyżówki oraz fraszkę o przyjaźni. Tylko osoby, które przyślą rozwiązanie krzyżówki i fraszkę, mogą otrzymać nagrodę.

Dokładny adres.....

.....Nr tel.....

Data.....Czytelny podpis.....

(w przypadku osób niepełnoletnich podpisują się rodzice)

Niniejszym wyrażam zgodę na jednorazowe wykorzystanie moich danych osobowych przez redakcję miesięcznika „Moje Zdrowie", z siedzibą w Toruniu, ul. Szosa Bydgoska 52 w celu niezbędnym do rozwiązania krzyżówki w czasopiśmie „Moje Zdrowie". Po wyborze najlepszych tekstów zbiór, stworzony doraźnie, zostanie zniszczony zgodnie z Ustawą o ochronie danych osobowych (Dz. U. Nr 133, poz. 883 z 1997 r.). Podanie danych jest dobrowolne.

ROZWIĄZANIE KRZYŻÓWKI I FRASZKĘ O PRZYJAŹNI NALEŻY PRZESŁAĆ **DO DNIA 25 LISTOPADA 2011 R.** NA ADRES: **„MOJE ZDROWIE" UL. SZOSA BYDGOSKA 52 87-100 TORUŃ**

NAGRODĘ W POSTACI **PASKÓW Z ŻELEM DO WYBIELANIA ZĘBÓW** OTRZYMAJĄ **AUTORZY NAJLEPSZYCH FRASZEK.**

Sponsorem nagród jest DAX COSMETICS

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 18 utworzą dokończenie przysłowia: „Chory się dowie, ...".

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18

Aby wygrać zestaw kosmetyków Perfecta baby, należy przesłać rozwiązanie krzyżówki oraz wierszyk o grypie. Tylko osoby, które przyślą rozwiązanie krzyżówki i wierszyk, mogą otrzymać nagrodę.

Dokładny adres.....

.....Nr tel. .....

Data..... Czytelny podpis .....

(w przypadku osób niepełnoletnich podpisują się rodzice)

Niniejszym wyrażam zgodę na jednorazowe wykorzystanie moich danych osobowych przez redakcję miesięcznika „Moje Zdrowie", z siedzibą w Toruniu, ul. Szosa Bydgoska 52 w celu niezbędnym do rozwiązania krzyżówki w czasopiśmie „Moje Zdrowie". Po wyborze najlepszych tekstów zbiór, stworzony doraźnie, zostanie zniszczony zgodnie z Ustawą o ochronie danych osobowych (Dz. U. Nr 133, poz. 883 z 1997 r.). Podanie danych jest dobrowolne.

ROZWIĄZANIE KRZYŻÓWKI I WIERSZYK O GRYPIE NALEŻY PRZESŁAĆ **DO DNIA 25 LISTOPADA 2011 R.** NA ADRES:
„MOJE ZDROWIE"
UL. SZOSA BYDGOSKA 52
87-100 TORUŃ
NAGRODĘ W POSTACI **KOSMETYKÓW PERFECTA BABY** OTRZYMAJĄ **AUTORZY NAJLEPSZYCH WIERSZYKÓW.**

TAROT IMIENNY

WIKTORIA

Żeńska forma łacińskiego imienia Wiktor, oznaczającego „zwycięzcę". Wiktorie są silnymi i przebojowymi kobietami. Mają dużo talentów i odnoszą sukces w życiu zawodowym. Często są kolekcjonerkami przedziwnych gadżetów. Kochają tylko jednego mężczyznę. Równie mocno kochają swoje dzieci i im poświęcają swoje życie. Dla Wiktorii najważniejsza jest miłość, zdrowie i szczęście najbliższych.

SĄD

Nadchodzą zmiany. Może to być poprawa zdrowia Wiktorii lub jej najbliższych, ale też powrót na łono kościoła. Może to być szczęśliwie zakończona sprawa w sądzie albo rozwód. Zbliża się coś nowego, coś, co ucieszy i zadowoli Wiktorię.

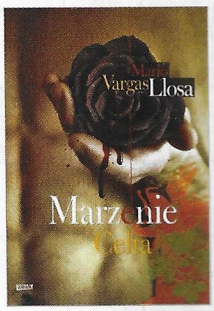
KONRAD

Imię staroniemieckie, oznaczające człowieka śmiałego, skłonnego do udzielania dobrych rad.
Mężczyźni noszący to imię są odważni, męscy, ale też zbyt impulsywni. Chętnie wybierają zawód psychoterapeutów i... wróżbitów. Konrad jest ambitny i szybko się wspina po stopniach kariery. Dobry z niego pracownik, a dużo gorszy mąż, lubi bowiem terroryzować rodzinę.

WISIELEC

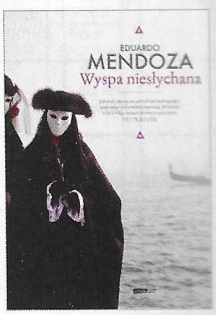
Ten arkan oznacza wstrzymanie się z działaniem, a może nawet zmianę podjętej decyzji. Sprawę trzeba zawiesić, a może zostanie ona zawieszona bez udziału Konrada. Wisielec to arkan zastoju, ale i medytacji. Do zakochanych mówi: „nie przyspieszaj sprawy, nie poganiaj". Lepiej przemyśl sprawę, rozważ „za i przeciw" i poczekaj na stosowną chwilę.

DO POCZYTANIA



MARIO VARGAS LLOSA
MARZENIE CELTA
TŁUM. MARZENA CHROBAK

Mario Vargas Llosa zainspirowany „Jądrem ciemności" Josepha Conrada zaczął studiować życie Rogera Casementa. Dochodzenie, które przeprowadził, zaowocowało „Marzeniem Celta".
Roger Casement siedzi w celi śmierci. Nie wie, jak skończy się walka o jego życie. W zamknięciu zmaga się z demonami przeszłości. Casement, idealista i charyzmatyczny dyplomata, większość życia spędził w Kongu i Amazonii. To on ujawnił całemu światu okrutną prawdę o bezmyślnych torturach i gwałtach na rdzennych mieszkańcach, jakich dopuszczali się, rzekomo cywilizowani, Europejczycy.
Brudny koszmar kolonialnego świata przekracza wszelkie granice wyobraźni. Casement jako jedyny zachował w nim honor i czystość. Ale może to tylko pozory? Przecież jednak skazano go na karę śmierci...
Co kryją tajemnicze dzienniki znalezione przez Scotland Yard? Dlaczego wzbudzają tyle kontrowersji? W swojej pierwszej po Nagrodzie Nobla powieści Mario Vargas Llosa dokonuje bezlitosnej wiwisekcji ludzkiej moralności. To, co odkrywa, przeraża i... fascynuje.



EDUARDO MENDOZA
WYSPA NIESŁYCHANA
TŁUM. TOMASZ PINDEL

Fábregas rzuca wszystko – rodzinę, firmę, kochankę. Przeznaczenie lub przypadek prowadzi go do Wenecji. Dla niego to miejsce niezwykłe, pełne sekretów i tajemniczych postaci – świętych od zaskakujących cudów, morderców grasujących po ulicach, kurtyzan zamieszkujących sypiące się pałace.
Miasto hipnotyzuje, budząc głód spełnionego odkrywania, przeżywania i smakowania życia. I wtedy na drodze Fábregasa staje tajemnicza kobieta, która niczego od niego nie chce. Wenecja daje schronienie namiętności.

Zadbaj o swoje jelita!

Floradix® OCHRONA JELIT

suplement diety

Zawarte w wyciągach ziołowych składniki posiadają właściwości żółciopędne i żółciotwórcze. Wspomagają wydzielanie soków trawiennych, przez co wpływają na prawidłowy przebieg procesów metabolicznych w organizmie.

Kompozycja ziół jest tak dobrana, że wpływa na prawidłowe działanie układu pokarmowego, pobudza perystaltykę jelit, zmniejsza obciążenie wątroby po zjedzeniu ciężkostrawnych pokarmów.

- Rozmaryn, kurkuma i karczoch zawierają składniki ułatwiające wydzielanie i przepływ żółci.
- Mięta, imbir i rozmaryn pobudzają wydzielanie soków trawienych.
- Ekstrakt jabłkowo – śliwkowy i przecier śliwkowy wspomagają perystaltykę jelit.
- Magnez wiąże wodę w stolcu, co wspomaga wydalanie zbędnych produktów przemiany materii.

Dla mocnych kości i zębów!

Floradix® SALUDYNAM®

suplement diety

Zawiera trzy bardzo istotne pierwiastki: wapń, magnez i cynk, których łączne występowanie jest bardzo istotne, gdyż w procesie formowania kości wapń nie może być prawidłowo przyswajany bez udziału magnezu i cynku.

Floradix SALUDYNAM jest to produkt przeznaczony dla osób w stanach zwiększonego zapotrzebowania na wapń, magnez, cynk i witaminę D jako uzupełnienie diety, a w szczególności:

- dla dzieci i młodzieży w fazach intensywnego wzrostu,
- w okresie intensywnej pracy umysłowej i nauki,
- dla osób aktywnych fizycznie,
- w stanach podwyższonego stresu,
- dla osób starszych, zwłaszcza dla kobiet w okresie menopauzy,
- w okresie jesienno – zimowym,
- dla kobiet w ciąży i okresie laktacji, które przed spożyciem powinny skonsultować się z lekarzem.

NOWOŚĆ ...do znanych i cenionych w Polsce toników FLORADIX dołączyły dwa nowe preparaty
Floradix® OCHRONA JELIT oraz Floradix® SALUDYNAM®

Salus

Dystrybutor w Polsce: Zioło-Piast
Hurtownia Farmaceutyczna Marian Zaremba
ul. Północna 8b, 05-820 Piastów

Dostępne
w dobrych aptekach
w tym w aptekach Świat Zdrowia
oraz w Aptekach Dobrych Cen

Świat Zdrowia

Apteka Dobrych Cen

www.floradix.pl

HEMOROIDY PALĄCY PROBLEM

Posterisan®

UNIKALNY LEK NA HEMOROIDY

- ELIMINUJE ŚWIĄD I PIECZENIE
- ZAPEWNIA REGENERACJĘ TKANEK
- ZAPOBIEGA NAWROTOM CHOROBY

Czopki i maść

KADE FARM
www.kadefarm.pl
Przedstawiciel podmiotu odpowiedzialnego

DR. KADE
www.kade.de
Podmiot odpowiedzialny

Skład: maść - 166,7 mg standaryzowanej zawiesiny kultury bakteryjnej Escherichia coli; czopki - 387,1 mg standaryzowanej zawiesiny kultury bakteryjnej Escherichia coli. Wskazania do stosowania: Świąd, sączenie i pieczenie okolicy odbytu spowodowane guzkami krwawniczymi (czopki i maść), szczelinami i rozpadlinami (ragadami) odbytu oraz wypryskiem (maść). Przeciwwskazania: nadwrażliwość na którykolwiek ze składników.

Przed użyciem zapoznaj się z ulotką, która zawiera wskazania, przeciwwskazania, dane dotyczące działań niepożądanych i dawkowanie oraz informacje dotyczące stosowania produktu leczniczego, bądź skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą, gdyż każdy lek niewłaściwie stosowany zagraża Twojemu życiu lub zdrowiu.